

第一章 緒論

本章旨在說明本研究之動機與目的，提出本研究之研究問題，並界定本研究之重要名詞。全章共分為三節：第一節為研究動機；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機

本部份主要是根據以下四個觀念凝聚而成，可分為四個部份來看：個人遠距戀愛的經驗反思、探討遠距戀愛的重要性、遠距戀愛的相關研究極為不足、增加諮商專業領域中對遠距戀愛議題的了解。

一、個人遠距戀愛的經驗反思

三年前，在宣布我考上研究所時，也一同為長達約三年的遠距戀愛揭開序幕，這是我第一次的遠距戀愛，也是第一次戀愛，我們南北相隔了約 300 公里。這樣的距離不是刻意安排，但是是一種被迫的選擇…

(一) 科技讓愛情沒有距離：電話與網路為主的互動模式

在毫無身體接觸及較少的語言及文字溝通的情況之下，往往會讓人懷疑自己是否正在戀愛中，而就算答案是肯定的，也會讓人難以滿足。因此，要在遠距戀愛中維持像戀人般的關係，重要的是經常的交談，讓人覺得關係有繼續發展的空間 (Caroline, 2006)。我與他最常使用的戀愛工具便是免費的手機網內互打，談自己、生活、想法、價值觀以及情話綿綿，除了早中晚三餐定時的關心，還要不定時通報彼地生活境地，最新消息像是跑馬燈一樣快速被知曉了，於是手機是需要隨時隨地的充飽電力，以滿足彼此的氣息仍在周圍環繞。當耳朵累了，手機也熱得似乎快爆炸了，網路就隆重登場了，屏幕讓遙遠的他縮近到眼前，敲打出的文字表情提醒我們兩正處於同一時空內，而部落格的文章與照片使彼此也如同參與了那場活動和感受了那心情。我們花很多時間與心思沉溺於這樣的世界中，在交往初期也便約定好“電話約會時間”，不一定是討論嚴肅話題，大部分都只是生活細節，這讓我們覺得對方也是生活的一部分。當某時刻也能大致推測出對方的生活作息與行為傾向時，那樣的信任感是提升和穩固的，且我們雙方都有意願

投入如此的互動中並確實執行之，似乎也讓人感受到愛是用心的，無畏距離對戀情經營的困難度。

（二）距離增突戀愛的想像空間：對愛的渴望與信任的重要

我從來沒有過那麼依賴一個人，少了他的參與，生活變得沒動力、沒興趣，連吃飯都覺得多餘，唯一想做的就是等待，直到見面的那天到來，而等待的工作就是盡情地「想像」所有的一切。其實遠距戀愛似乎增突了兩人間的想像空間，想像那牽手的溫度、電話或網路那頭的表情、擁抱的感受，關於那一方的環境及氣息都是靠語言或文字的傳遞想像而來，這樣的想像空間更激發想再靠近的渴望。然而，不能時常見面的最大缺點，就是無法確定另一半是否正在送秋波給週遭的帥哥或美女，只能依賴對方在電話裡說的話，即便彼此互相信任，但也很可能膨脹成一發不可收拾的嫉妒（Caroline, 2006），此時的畫面便多了想像空間。每當好姐妹同聚分享戀情故事時，我的遠距戀愛故事特別容易受到「關照」，還有那看似祝福的「警告」，似乎姐妹們已經幫我決定了戀情結果，甚至想要介紹新對象讓我多些機會嘗試，這些反對的聲浪很容易在情感脆弱時起了增強作用，但我必須拒絕以堅信我的愛情。當然，不管是近距或遠距，都有可能面臨相似的愛情問題，然而，遠距戀愛者因距離之故往往令誤會或誤解更有發展與想像空間，確實有更多的擔憂與猜測，甚至在大部分人的心中還存在較為負面的既定形象，如：背叛風險、近水樓台的擔憂、距離是偷吃最好的掩護等等，遠距戀愛要開花結果，好像背負了「原罪」一樣，早就被宣判失敗了。

既然想像無法停止或消失，那麼遠距戀愛者對愛的信任、尊重與忠誠是要保持高度警戒心，這也是面對誘惑最好的解藥，假使嚴格為彼此設限或威脅只會讓關係更緊張。這在約三年的遠距戀愛裡我並沒有新的追求者，在秉持信任與忠誠之下（這可能也是我較為保守傳統的戀愛觀），甚至盡可能讓自己不接觸異性或特意保持距離，而他也是如此，或許這是彼此有愛的種籽，讓外界的誘惑起不了作用，相對來說，這也可能是一種方式用來穩固我們之間的信任關係，就別再讓「吃醋」或「猜測懷疑」來影響這得來不易的關係。

（三）見面不易：愛保有新鮮感

在愛情關係的一開始就是遠距離，我們在距離的阻隔下建立愛情關係，透過每天不只一通的電話聯絡，以及那必須精心計畫的見面約會，比起非遠距戀愛者，所經營的愛情關係是需要付出更多時間和金錢的。Mary（1995）發現遠距戀愛者需要花費更多的錢在維持關係上，包括昂貴的電話費以及旅費，這對生活

費有預算限制的大學生來說的確是另一負擔（引自 Brittany, 2004）。因為工作關係以及有限的金錢考量，他大約隔二週會到台北來與我會面，相聚時間幾乎都僅有一個週末假日，如有較長連假我就會選擇回台南與他相聚，我們如此的互動與默契維繫了三年多，從不間斷或減少。在交通的選擇上，有飛機、高鐵、火車以及客運，其所花費的時間大約是 60 分、100 分、240 分、300 分，這還不包括到搭車處需要的時間，而價位在於 1900 元、1350 元、741 元、510 元。由於經濟能力的限制，大多選擇的是最便宜，但卻需要花費較多的客運，而這是非遠距戀愛者不需要的額外支出，就算如此，我們仍然願意省下生活中其他的花費，來獲得短短的見面時間，也格外珍貴在一起的時間，投入最大的熱情與體貼，而我們更期待重要的節日能恰巧遇上週末，讓見面豐足意義感。

而每次的見面就像是初次約會一樣，內心自然感到焦慮不堪與忐忑不安，戀愛的心跳感是任何事都比不上。相較於周圍朋友的非遠距戀愛，我的遠距戀愛之情事是持續熱情地，可能是距離延長愛情熱度且保持了新鮮感，也因為距離讓我們彼此了解自己對這段感情有多麼認真看待。朋友間關於愛情的傾吐從不談論到冷漠、無聊或不知兩人要一起做何事，我們就連只是坐著都覺得浪漫，面對面的約會一定要求相處品質，珍惜每分每秒，入睡都讓人覺得奢侈，而每次的眼神接觸或身體觸碰都像電流一樣刺激，在月台看著他下車那刻似乎整個世界只剩下我們倆，全身的荷爾蒙緊急發動醞紅了雙頰，此刻，忍耐漫長的分離總算有了代價，也是幸福的一刻。

（四）遠距戀愛裡的束縛與自由

別於一般非遠距戀愛，對遠距戀愛者來說，在見面後的分離是這世上最痛苦和難過的事情了！在剩下一人的房間裡或熟悉飯館裡，留下的那一人要如何調適？而離開的那人要如何關起門並說再見？在剛開始遠距戀愛時，對於分離我需要花很大的心力和時間安撫情緒，一方面了解必須讓對方離開，另一方面卻也使盡辦法要對方留下，這樣的矛盾感沒有其他痛苦能比的上，關於他「不得已的拋下」想必也是心如刀割，此時，我們最大的目標就是要朝往近距戀愛。其實，距離是我們之間最可惡的第三者，是一種情感上及肢體上的被剝奪感，想見不能見的痛苦，見了卻又被迫分離，這對無時無刻都想靠在一起的戀人來說是多麼慘忍的事。在遠距戀愛裡的束縛是面對分離，也綑綁了對他的思念，而自由則是分離後的獨處，多了時間與空間可以好好規劃自我，善用獨處時間，當我開始這麼想

時，我便能懷念相處時光，但對於一個人的生活也能自得其樂，對這份感情的看法是更成熟與正向的。

（五）愛由遠趨近：情感更踏實

在遠距戀愛裡對於日常溝通與接觸之不滿足，我們訂定一套規則來因應，讓電話約會與見面次數達成共識且適合彼此；如果我們錯過了彼此重要事件與里程碑，我們便盡量分享經驗，用小卡片或小創意來彌補；我們討論未來，也各自發展充實的生活，浪漫無時無刻可以發揮，信任與忠誠讓愛更成熟。總之，經營遠距戀愛有歡愉有煎熬、有喜悅有淚水，彼此的關係空間是有距離的，卻也是種能被幸福圍繞的束縛，在遠距戀愛裡想靠近的慾望是勝過於其他。之後，因生涯規劃我們暫停了遠距戀愛，在快一年的近距戀愛中，偶而還是讓我懷念起遠距戀愛時的小別勝新婚與興奮感，不過在觸碰得到戀人的近距戀愛裡卻也多了一份感情踏實感，這是很不同於遠距戀愛時的感受。從遠到近，的確也需要花費不少心思來適應彼此新型態的互動方式。

總和上述，我對於遠距戀愛有著特別興趣，一部份便來自於我本身即為遠距戀愛者，深刻體驗到經營遠距戀愛的複雜感受與情境，將以此經驗出發並做為研究之反思，以深入詮釋議題現象，也期許在研究過程中能對自身經驗有更深一層之理解，做為自身愛情經驗之參考。

二、探討遠距戀愛的重要性

（一）科技發達提高遠距戀愛的可行性

科技日新月異，即時通（MSN、ICQ、YAHOO 等等）的發展，讓我們可以藉由網路和對方交談，這當中除了可以有純文字的鍵入，還包括了語音及視訊的傳送。此外，電信的發展，也讓我們可以利用手機的影像顯示，立刻體驗到對方當下的現場情境，也就是透過手機我們可以立即看到對方的樣貌和週遭環境，即為 3G 手機，加上電信公司所提供的網內互打低價倍率或免費的方案，更是目前重要趨勢，其他還有便捷的 E-mail、較以往便宜的國際電話及免費的網路電話（如：skype）。Vogonpoet（2002）便指出網際網路的力量可以克服距離，它允許我們便宜及快速地傳送訊息到全世界，這對遠距戀愛的情侶們來說真的是助益匪淺，得以克服距離帶來的影響，也讓遠距戀愛比起以往更容易成功。然而，或

許這些資訊的發展，確實增加彼此聯絡的機會，但在愛情中我們也會渴望身體上的親密接觸，以及實體的真實感，要如何在距離的干擾之下，仍然維持親密的關係，將會是遠距戀愛的情侶們應該努力經營的與溝通的。

（二）遠距戀愛的人們不再只是極少數

國外研究多數指出遠距戀愛的普遍性，如：Dellmann-Jenkins, Bernard-Paolucci, & Rushing(1993)在研究中指出，有 25% 到 40%的大學生之間的關係都是遠距離（引自 Dainton & Aylor, 2001）；Pistole（2005）估計至少三分之一的大學生普遍地與居住在其他城市或國家的某個人經營著一種關係；Brittany（2004）也說明了遠距的約會關係已經變得越來越受歡迎了。張思嘉（2001）訪談 20 對新婚夫妻，對現代台灣華人的擇偶過程做深入探討，發現在交通愈來愈發達，網路愈來愈盛行的情況下，因偶遇（如問路、網路上的相遇）而發展關係會有增多的趨勢。縱使國內幾乎沒有對遠距戀愛做數據調查，但我觀察身邊的親朋好友不乏有遠距戀愛的經驗，以及 BBS 上許多網友在「遠距戀愛版」的熱絡討論，甚至遠在異地當兵的愛情關係及網路戀愛也堪稱是遠距戀愛的一種，對此，李明純（2008）對遠洋遠距戀愛做研究時便發現台灣青年目前因留學、移民、或外派至海外工作之緣故，在國際間遷徙流動的現象日益增加。由此看來，遠距戀愛確實已經在愛情關係中佔了某些的高比例。

總之，戀愛的模式深受科技影響有所改變，遠距戀愛不再是稀奇或少數，重要性不乏於近距戀愛了，又加上一般社會大眾或週遭的親朋好友對於遠距戀愛的認識甚少，根本無法體會遠距戀愛的感受，也難以提供適當的支持與鼓勵，甚至還可能以數落的口吻或用異樣的眼光看待，遠距戀愛者在脆弱無法獲得支援時，極有可能對關係存在更多的焦慮和不安，甚至對自我產生負面影響，因此，深入討論應該有其重要性，讓大眾能更真正認識與了解遠距戀愛者的生活經驗。

三、遠距戀愛的相關研究極為不足

（一）國內遠距戀愛的研究很少

國內針對遠距戀愛的相關研究極為有限，目前僅有李明純（2008）與尤漪薇（2005）的碩士論文中以「遠距戀愛者」做為研究對象，是有較為直接相關的研究，對此，我認為有必要對遠距戀愛的現象多做深入探討。

其中，李明純（2008）探討越洋遠距戀情的生活經驗的本質與意涵，用主題分析法進行文本分析，最後發現五個共同主題，並以「一起再啟」詮釋越洋遠距戀情的經驗本質。然而，這是將對象限定在越洋的遠距戀情中，在本研究中將不限定於此，而是讓研究參與者自認是否為遠距戀愛者，較強調研究參與者的主觀認定。

另外，加深我反思的是尤漪薇（2005）在《遠距戀愛的信任》的碩士論文中，她將重點強調於遠距戀愛者的信任關係上，並經由網友的文章、BBS站上的文章與深度訪談的方式，整理出遠距戀愛的信任是：收集資訊—檢驗資訊—分析風險—（投入信念）—建立信任。至此確實討論了信任在遠距戀愛中的重要性，那麼遠距戀愛者究竟是如何經驗這信任關係呢？這是本研究想深入探討的。

（二）國外研究多屬量化研究，較著重於距離是否影響戀情

在閱讀許多國外相關文獻後，本研究發現幾乎所有的國外學者都以量化或問卷方式做為研究方法，分析遠距戀愛的距離因素是否會對關係造成影響，少部分才以質性研究角度，然而，我認為，愛情是一種心理現象，無法用數字或以「是與非」來決定結果，它更存在一種個別差異。對此，我更強調遠距戀愛者於愛情關係中的發展脈絡，更具體呈現某些現象，不只是有影響或沒影響而已。

四、增加諮商專業領域中對遠距戀愛議題的理解

（一）親密關係是成人的重要發展任務，遠距戀愛更是親密關係中的考驗

回想一下，我在大學時期與同學間聚會的話題總是繞著戀愛經驗，我們總是共同分享著愛情經驗的甘苦，這當中包括了遠距與非遠距，特別所學為諮商相關科系，讓我對現象存在著一種敏感性，得知愛情的親密關係確為大學生或成人的重要議題之一。而國內的研究亦發現在大學院校學生輔導工作中，情感困擾是常見的問題類型（陳秉華、廖鳳池，1993）。Erikson 在心理社會發展論中便提出，成人期乃處於人生建立親密關係（intimacy）的階段，透過兩性交往的過程，學習如何建立健康和諧的兩性關係，並進而尋得生命中重要的伴侶，是個人維護身心健康的重要發展任務（developmental task）。這顯示出親密關係的發展對成人生涯發展的重要性，而遠距戀愛需要在有距離的隔閡下經營愛情，更是親密關係中的一大考驗。

(二) 提供心理諮商輔導在實務及學術上之參考

由於我本身即為遠距戀愛者，縱使感情甜蜜，但總是要強忍另一半不在身邊的孤獨感，每一夜過的特別長，每一天也過的特別寂寞，哭不成泣的樣子連自己都覺得糗。然而，讓我覺得幸運的是，自己接受過諮商輔導的訓練，加上同儕間的專業陪伴，讓情緒的宣洩以及情感的抒發都得以找到出口，我慢慢地走過最難受的適應期。因此，我認為愛情有許多不同模式，不只是分手、吵架才是感情問題，就算遠距戀愛中甜蜜蜜的兩個人，也需要面對不同形式的感情問題，那種感覺就好像一顆很甜很好吃的糖果在嘴裡，卻無法感受到它的甜，這當然是不好受。

從國外的遠距戀愛文獻中也可以發現，學者們贊成將遠距戀愛的知識納入諮商專業工作裡。Brittany (2004) 認為研究遠距戀愛的價值在於，教育上可提供正確的遠距戀愛關係、也幫助非遠距戀愛經驗者能夠認識遠距戀愛的關係思考模式，而在關係諮商中幫助諮商師更了解遠距戀愛者的獨特性。Knox, Schacht, & Zusman (1999) 在討論大學生遠距戀愛的約會關係中，便建議大學的諮商師可以提醒那些遠距戀愛的當事人，以正向的眼光來面對分離，也就是，視距離是一個機會，從距離中探索他們承諾彼此的關係新力量。此外，Mietzner & Lin (2005) 探討遠距戀愛者是否願意再次進入相似的遠距經驗中，其結果也暗示諮商師應該對學生的遠距戀愛經驗發展出更豐富的工作知識，諮商師需要了解遠距戀愛者的情緒需求，以及關係中的壓力源，幫助他們覺察在遠距關係中的優、弱勢，以及關係中的正、負向，並鼓勵他們發展關係技巧，以緩和遠距戀愛中的不確定；另外，諮商師也必須強調遠距戀愛中的信任議題，缺少信任可能導致妒忌、不誠實和錯誤的理解，讓分離的兩人因對方而種下獨特的壓力源，進而導致懷疑與猜忌。對此，以諮商實務方面來說，未來可能成為一名諮商師的我，是有必要去拓展在遠距戀愛中的理解及相關知識，並以貼近的同理和支持來幫助正在發展親密關係的成人，能以正向的態度及方式來面對這階段的重要發展任務。

小結：

總和上述，在科技如此發達的趨勢下，已經讓遠距戀愛之現象銳不可擋，網路上更有專門討論遠距戀愛之族群產生，可見遠距戀愛朝往一般普遍性已不在話下了，然而對大部分人來說，遠距戀愛仍總是存在一些好奇或聯想，確實有其討論空間與必要。雖然國內目前最新研究帶領我們窺探了遠距戀愛者的生活經驗

(李明純, 2008), 但對於遠距戀愛者本身的愛情關係卻較少進一步探究, 而這便是本研究極欲釐清的部份, 也提供愛情教育、諮商輔導及教學上之參考, 更間接幫助我自身遠距戀愛經驗的學習與成長。

第二節 研究目的與問題

基於上述研究動機, 本研究目的在探究遠距戀愛者的愛情關係, 並企圖了解在有空間距離隔閡下經營感情時會出現什麼樣的愛情現象, 而遠距戀愛者的愛情發展又是如何, 進而分析遠距戀愛的愛情關係之本質。基於此研究目的, 本研究嘗試回答的研究問題為: 「遠距戀愛者愛情關係的本質為何?」欲從下列幾個關注焦點探討遠距戀愛者的愛情關係現象:

- 一、遠距戀愛者在親密關係中的心理感受為何?
- 二、戀人的劈腿對遠距戀愛者的愛情關係有何影響?
- 三、遠距戀愛者愛情關係的本質為何?
- 四、從故事脈絡中進一步發現遠距戀愛者愛情發展路徑為何?

第三節 名詞釋義

本研究之重要名詞, 於其下界定之:

一、遠距戀愛

尤漪薇(2005)對遠距戀愛的信任研究中指出, 遠距其實是相對於近距的, 人們普遍認為戀愛就是近距, 如果是隔著距離, 那麼就算是一種特殊的愛情模式, 於是特用了「遠距戀愛」這個名稱來區別近距戀愛的正統性, 因為人們不會特別強調「近距戀愛」, 反而給「遠距戀愛」賦予一個新名稱。至於, 距離多遠才算遠距戀愛呢? 尤漪薇(2005)採信當事者自己心理如何認定這段關係, 就會產生實際的影響, 所以以研究參與者的自我界定為基準。

而Vogonpoet(2002)指出距離是主觀的, 因此對遠距戀愛中的距離是有不同看法。依據不同學者(Laura & James, 1990; Knox, Zusman, Daniels, & Brantley, 2002; Brittany, 2004; Mietzner & Lin, 2005)對遠距戀愛的距離有不同的定義, 約從 675

公里到 80 公里不等，也都沒有提出相關佐證的研究或結果說明。因此，本研究所指遠距戀愛是讓研究參與者自認是否為遠距戀愛者，所指距離為物理距離，是一種地理上的距離間隔，且是為實體的愛情關係，彼此公開化，非網路上的匿名性或虛擬關係。



第二章 文獻探討

本章旨在進行文獻探討，全章共分為二節：第一節為愛情的本質與內涵；第二節為遠距戀愛的本質與內涵。

第一節 愛情的本質與內涵

在柏拉圖「饗宴」中暗示了愛情，愛是源自人類的天性，是要回復圓滿的需要，是對美、善的追求。那麼隔了物理距離的兩人應該還是有機會找到彼端的另一半而達圓滿，因為距離的隔閡是無法阻礙人們尋求人類想求圓滿的天性。愛情是人際關係的一種，也是親密關係的一種型態，在心理學上便指出人們會有親和需求，我們會花大量的時間與他人相處，在了解遠距戀愛之前，也許可以先來看看愛情的本身。

Rubin (1970) 是第一位以科學方法研究愛情的研究者，他指出愛包含三個重要成分：關懷、依附和信任。Davis (1993) 認為愛情是由「熱情」和「關心」組成的，所謂「熱情」包含對對方有遐想、性慾、獨占慾，而「關心」則是主動去照顧另一個個體。Sternberg (1988) 更提出愛情三因論 (A Triangular Theory of Love)，指出愛情包含了親密、熱情和承諾，(1) 親密 (intimacy)：為愛情中情感的部分，親近、相連相屬的感覺，對愛感受到幸福、支持、依賴、了解、分享等等；(2) 熱情 (passion)：為愛情中動機的部分，強烈渴望與對方結合，包括浪漫、肉體上的吸引、性相關的想法、自我重視、優越感、服從等等；(3) 承諾 (commitment)：為愛情中認知的部分，短期的是指去決定愛一個人，長期是指與對方維持長久愛情關係的承諾。特別的是，Liebowitz (1983) 以生理觀點來解釋愛情，如視覺的線索會激發 dopamine 和 norepinephrine 在血液中的增加量，而有浪漫愛的興奮與激昂的感覺，因此愛情就是生理激素在神經系統傳送之下的產物 (引自李維庭，1995)。然而，無法時常見面的遠距戀愛者，少了視覺的激發又是如何發展愛情呢？

兩性吸引力是約會與戀愛的要素，而兩人間的感情能否順利展開與持續，則與兩性間的相互吸引力有很大的關係，其中更存在著一些共同的條件如：時空的接近程度、外表吸引力、能力、良好的人格特質、相似性與需求互補。約會是有助於擇偶，但未必能實現「有情人終成眷屬」的理想，個人、家庭或社會其它因

素均可能阻礙關係的繼續發展。再者，從多位學者的研究中可以發現愛情除了是心靈上的相互支持、依賴與信任外，還有的是生理上的滿足與需求，包含愛是有性的吸引力、生理刺激也進而產生愛素，又或者愛情是進化而來需要犧牲奉獻及承諾彼此以為傳遞後代。至此，組成愛情包含了身心靈三層面，Barthes (2002) 也在戀人絮語中提及「身體—愛人的身體在戀人心中觸發的種種思緒、感情和興趣」，可見身體的互動對戀人來說是有意義的，而在少了愛情中堪為重要的生理親密滿足之前提下，究竟遠距戀愛者如何經驗愛情？

第二節 遠距戀愛的本質與內涵

一、遠距戀愛中的距離

Vogonpoet (2002) 指出距離是主觀的，對戀愛中的情侶來說，就算只是像花生米大小的距離也是一種對關係的阻礙，而距離是否有影響也依賴雙方的預期而不同，那些雙方已經生活在彼此的心目中，比起那些獨立不依賴或期待有物理距離的情侶來說，他們是比較會感覺到距離的影響。因此，距離的遠近是個人主觀的認為，有些人期待與對方有些物理距離，他們便會覺得距離不帶來任何影響，反而是他們希望的或是特意製造出來的，但對已經每天伴隨左右的情侶來說，就算只是住隔壁也會覺得遠，而以下就可看出不同學者對遠距戀愛裡的距離定義是不同的。Laura & James (1990) 在研究問卷中平均遠距戀愛的距離數約為 675 公里；Knox et al. (2002) 在對遠距戀愛大學生的研究中，將遠距關係的操作型定義為距離至少 320 公里，且與對方分隔的時間不少於三個月；Brittany (2004) 的研究問卷設計中定義超過 96 公里即是與對方為遠距關係；Mietzner & Lin (2005) 研究參與者中與另外一半的生活距離均超過 80 公里。由此可看出，各學者對遠距戀愛中距離的定義不同，從 675 公里到 80 公里不等，且近期研究對距離的定義是越來越短，而為何以此數據做為臨界點，在這些研究文獻中並沒有提出令人信服的說詞。此外，距離的遠近又對愛情產生什麼影響，以下將進一步探討。

二、遠距戀愛與非遠距戀愛在關係上的差異

就如同前述所言，尤漪薇（2005）在研究中表示遠距其實是相對於近距的，人們普遍認為戀愛就是近距，如果是隔著距離，那麼就算是一種特殊的愛情模式，於是特用了「遠距戀愛」這個名稱來區別近距戀愛的正統性。這可能是許多學者在研究中自然會將遠距戀愛與非遠距戀愛做比較，畢竟在愛情關係中，遠距相較於非遠距來說，仍然是種不同於一般的愛情現象。而遠距戀愛與非遠距戀愛在關係上又有何差異呢？在許多相關研究中都有不同的見解與結果。

（一）遠距戀愛在關係表現上劣於非遠距戀愛

在所有的愛情模式中都可能出現相似的問題，不可能某些問題只限於在某些愛情關係中，但是有些學者便認為遠距戀愛中的「距離」確實對關係是一種危險源。Dainton & Aylor（2001）在相關研究的文獻整理中發現，關係的不確定性很可能發生在所有已建立的關係中，比起一般的愛情模式，更可能發生在遠距離的關係中，這將有可能導致猜忌的增加、降低使用維持關係的策略以及對關係有較少的信任，因為物理距離是一個關係不確定性的普通來源。也因為距離的隔閡，讓遠距戀愛者更需要面對背叛擔憂，相較於非遠距戀愛，分開的戀人更害怕對方受異性吸引或因寂寞難耐而主動找尋慰藉（Guldner, 2004）。此外，可能也因遠距戀愛者存在有限的溝通限制，以及較少的面對面互動進而影響交往的感覺，VanHorn, Arnone, Nesbitt, Desilets, Sears, Giffin, & Brudi（1997）在研究便發現遠距戀愛者彼此有較低的伴侶關係以及對關係是否持續比較不確定。

（二）遠距戀愛在關係表現上優於非遠距戀愛

Cunningham, Barbee, & Druen（1997）認為非遠距戀愛者將有可能產生越看越厭的感覺，反而是遠距戀愛者能保有新鮮感，讓關係更能夠維持熱情。Dainton & Aylor（2001）發現遠距戀愛者交往時間超過兩年的比例較非遠距戀者高；另外，Stafford & Reske（1990）也有相同的發現。

（三）遠距戀愛與非遠距戀愛沒有差異

Brittany（2004）使用 Sternberg（1988）愛情三角理論中的親密、熱情和承諾做量化分析，結果發現遠距戀愛和非遠距戀愛在親密、熱情和承諾上三個向度上並沒有顯著的差異。Guldner & Swensen（1995）發現遠距戀愛中的關係滿意度、親密感、信任以及承諾都與非遠距戀愛者相較之下，幾乎表現了相同的程度水準。

(四) 遠距戀愛與非遠距戀愛在生活經驗裡或關係本質上的差異

有些學者不比較遠距與非遠距的優劣，反而探討兩者間在生活經驗中或關係本質有何不同。Dellmann-Jenkins等人(1994)報告指出，遠距戀愛者與非遠距戀愛者相比之下，前者較後者喜歡討論他們之間的關係、未來規劃以及其他廣泛的主題，且他們也較常寫信給另外一方(引自Mietzner & Lin, 2005)。Knox et al. (2002)的研究發現，遠距戀愛者的經驗在性別、種族、年齡上並沒有顯著差異。而Arditti & Kauffman(2003)更進一步發現，遠距戀愛者可能會藉由事情的來龍去脈，從不同的遠景來觀看他們自己、另外一半以及他們之間的關係(引自Mietzner & Lin, 2005)。

三、對遠距戀愛的正負向觀點

到底有距離的戀愛方式可行嗎？究竟距離對關係的維持是助益還是傷害？Schwebel(1993)表示遠距戀愛會有較多對關係的理想化，以正向觀點來看是能夠增加滿意度，相反的，也可能存在較多的潛在傷害，如偽裝問題、婚前婚後的不一致等(引自Brittany, 2004)。因此，在不同角度的詮釋下將會有不同的正負向觀點。

(一) 正向觀點

在研究中顯示某些人認為影響關係的發展應該有更直接的原因，不單全是距離所造成，因此覺得有距離的愛情模式反而是增進關係的一種方式，因此在學者的研究報告中也發現遠距戀愛不足以威脅到關係發展，甚至會為感情加溫。李維庭(1995)描述愛情一但熟悉後便開始靜默下來，原本的特殊化成了理所當然，當初營造愛情喜悅的情事，現在卻是乏味可陳，愛情從生機勃勃逐漸走向例行的淡然，走向無風無浪的安居狀態，位置不斷拉近的結果，卻是步疲軟的空間，愛情變淡。因此，距離讓愛情緩慢些熟悉似乎有助於愛情喜悅的保存和延續。Pistole(2005)認為遠距戀愛關係是傾向於可長久的維持，而且有時會比其他關係來的更長久，他指出假如知道對方所有的生活情形，那麼熟悉可能會讓雙方產生厭倦，反而是遠距戀愛的情侶們，會有更多開放的溝通，也會有較少不重要的爭論或分裂的行為，以及有優質的相處時間，這是可以創造一個更親密狀態。Mietzner & Lin(2005)也發現遠距戀愛的正向結果，包括對另外一半更加欣賞、增加獨立性、個人成長、有較多自由的時間，以及更堅固的關係約定，此外，他們也認

為分開能夠讓遠距戀愛者形成新的和正向的積極態度，並且有機會讓他們重新評估及更詳細了解他們自己以及現階段的關係。

(二) 負向觀點

遠距戀愛中所談及的負向影響似乎多過於正向的觀點。

在愛情世界裡很重要的就是雙方面對面的親密接觸，失去直接的互動關係，遠距戀愛者將會錯過每日的談話、自由的分享時間和身體上的親密接觸

(Schwebel et al., 1992, 引自Mietzner & Lin, 2005)，因此，當愛情發展關係中一項最基本的親密需求無法立即滿足時，有可能讓遠距戀愛者對關係有更多擔心。我閱讀相關文獻後發現，在討論遠距戀愛的負向觀點中又可分為兩種，一為因距離因素造成心理層面對關係的擔心與不安；二為物質層面，如交通費、通訊費或旅費等，讓經營遠距戀愛關係變得更不容易。

在心理層面上，尤漪薇 (2005) 便指出，遠距戀愛對「背叛」的擔憂可能會有兩點：遠距之近水樓臺與擔心對方腳踏兩條船。而在多篇文獻中也不難發現，大部分對遠距戀愛的評估還是持負面看法較多。Knox et al. (2002) 指出遠距戀愛確實會影響兩人間關係的維持，且損害大於增進關係，那些曾經在遠距戀愛關係中破裂的人，也會沒有意願再進入類似的關係中。國內林欣若 (2002) 在網路中的女性情誼-以台大椰林「站崗的女人」為例的碩士論文中，提到男友的當兵造成有距離的愛情關係，其中也指出「距離」會對愛情產生負面的影響，因此在空間的距離阻隔之下，雙方將難以維持親密感，感情就容易出現問題，處於分離中的情侶可能會感到空虛、焦慮或失望；進而陳寶釵 (2006) 運用敘事研究法試著想要了解兵變的心路歷程、成因，以及役男如何走出兵變歷程的重要因子，在研究參與者的故事中亦發現，在分手的眾多因子中，其中有一項即是役男可能會因為時空的距離，容易形成自己或對方有另一段感情的寄託，於是讓原先感情結束。Dainton & Aylor (2001) 針對311位大學生填寫問卷，發現在遠距戀愛中彼此都會有猜忌之心，當個人對關係存在較多的不確定時，那麼關係中的猜忌也相對較多，而這強烈的情緒似乎在關係中更是主要的衝突之一，而且還有可能使戀情終止。而Perez (2003) 認為猜忌是歸因於深遠與持久的愛，且將永遠存在關係裡，這將會粉碎那已經協調的關係，讓某一方開始擔心另一名競爭者將有可能讓自己失去重要的關係，因此，在遠距戀愛中猜忌是無法避免的，而且可能會對關係造成傷害。

在物質層面上，Mary (1995) 在遠距戀愛的研究過程中注意到一些關於遠距戀愛的負向面，例如：他們需要花費更多的錢在維持關係上，包括昂貴的電話費以及旅費，這對生活費有預算限制的大學生來說的確是另一負擔；此外，因為見面的機會較少，進而影響情侶們對於在一起相處時間的品質會有較高的期待，如果沒有滿意的互動，將會產生更多的失望或壓力(引自Brittany, 2004)。Lydon, Pierce, & O'Regan (1997) 也指出，遠距戀愛的溝通是相當受限的，舉例來說，溝通的總量可能要依據雙方願意支付多少的電話費，或是是否可以接受方便的網路來互動及接收發E-MAIL，另外，像是時差和行程規劃都會影響雙方的溝通表達。Mietzner & Lin (2005) 更有相似的發現，其研究的負向結果為身體親密接觸的缺乏、花費更多的時間與金錢以及缺乏物理環境親近。這似乎共同指出經營遠距戀愛需要有更多金錢與時間的支出，且這些阻礙更間接影響情侶們心理上的壓力。

不過確實有幾篇文獻直接指出，愛情關係極有可能就是因為距離因素而導致分手。心理學家 Burgess & Wallin (1953) 發現影響愛情的相關因素有五個：對對方的依附減少、和對方在一起的時間減少、父母反對、文化差異和個性差異；Hill, Rubin, & Peplau (1976) 研究大學生的分手過程，當中發現分手的時間和學校的行事曆有高度相關，例如五、六月放暑假，有人畢業或當兵，或工作、出國，這些都有可能影響愛情關係的維持，導致分手(引自林欣若, 2002)；陳勤惠(1999) 也整理張老師月刊編輯部所調查男女情侶分手的前五大原因，分別為個性價值觀差異太大無法溝通、對方不符合自己的期待、第三者介入、時空距離以及父母或家人的反對。以上，「和對方在一起的時間減少」、「因當兵、出國等因素影響愛情關係的維持」以及「時空距離」都可以看到因與對方相處的機會減少是讓愛情結束的重要因素之一，特別是在距離空間下的阻隔，像是當兵、出國。

由以上可以發現，大部分的文獻均認為遠距戀愛確實會因為距離的阻隔，直接或間接影響愛情關係的發展，較偏向負面影響。Knox et al. (2002) 也發現那些曾經在遠距戀愛中失敗的人，可能也會沒有意願再進入有遠距的愛情方式。本研究對遠距戀愛是否真正會影響愛情關係的發展持中立的角度，認為影響愛情關係的因素極多，不單只有距離因素，然而不可否認的是，有距離的愛情模式，勢必會是一個影響關係不可排除的重要原因。

綜合以上的討論，整理為表 2-1：

表 2-1 遠距戀愛的正負向觀點

對遠距戀愛較負面的看法	研究者	研究結果與發現	解釋原因
	Dainton & Aylor (2001)	關係的不確定性更容易發生在遠距戀愛中	物理距離是一個關係不確定性的普通來源
	Guldner (2004)	遠距可能需要面對背叛的擔憂	分開的戀人更害怕對方受異性吸引或因為寂寞難耐而主動找尋慰藉
	VanHorn et al. (1997)	遠距戀愛者彼此有較低的伴侶關係以及對關係是否持續比較不確定	存在有限的溝通限制
	Knox et al. (2002)	遠距戀愛的損害大於增進雙方的關係	因為那些曾經在遠距戀愛關係中破裂的人，會沒有意願再進入類似的關係中
	林欣若 (2002)	「距離」會對愛情產生負面的影響	因為在空間與時間的距離阻隔之下，雙方將難以維持親密感，感情就容易出現問題
	陳寶釵 (2006)	時空距離影響感情	因為時空的距離，容易形成自己或對方有另一段感情的寄託，於是讓原先感情結束
	Dainton & Aylor (2001)	猜忌之心似乎在關係中更是主要的衝突之一，而且還有可能使戀情終止	當個人對關係存在較多的不確定時，那麼關係中的猜忌也相對較多
	Mary (1995)	在遠距戀愛下，如果沒有滿意的互動，將會產生更多的失望或壓力	彼此對互動有超高標準的期待
Burgess & Wallin (1953)	距離會影響愛情發展	和對方在一起的時間減少	

	Hill, Rubin & Peplau (1976)	發現分手時間容易發生在兩人畢業、當兵、工作或出國	
	陳勤惠 (1999)	時空距離是情侶分手的原因之一	
對遠距戀愛較正面的看法	Cunningham et al. (1997)	關係更能夠維持熱情	因為見面接觸次數不多，所以之間能常保有新鮮感
	Stephen (1984) ; Stafford & Reske (1990)	遠距戀愛者交往時間超過兩年的比例較非遠距戀者高	
	Mietzner & Lin (2005)	對另外一半更加欣賞、增加獨立性、個人成長、有較多自由的時間，以及更堅固的關係約定	分開能夠讓遠距戀愛者形成新的和正向的積極態度，並且有機會讓他們重新評估及更詳細了解他們自己以及現階段的關係
	卓紋君 (2000)	時空距離並非構成分手的唯一必要理由	其認為最主要的原因是在於雙方如何因應外力的威脅
	Brittany (2004)	遠距戀愛和非遠距戀愛之間在親密、熱情行為和滿意度上並沒有顯著的差異	因為遠距戀愛者會使用不同的方式來維持親密、熱情，達到關係上的滿意
	Pistole (2005)	遠距戀愛是可以讓關係長久的維持	因為他們會有更多開放的溝通時間，較少不重要的爭論，以及有優質的相處時間，這可以創造一個更親密狀態

(本研究者整理，2009)

四、遠距戀愛的經營策略

Guldner & Swensen (1995) 對 384 位平均年齡 19 歲的學生做問卷，他們相信見面的頻率確實會影響遠距戀愛的關係，但是更關鍵的是雙方在一起的品質。有些人認為遠距戀愛是不會有結果的，但有些人認為只要有足夠的愛就可以解決任何問題。Knox et al. (1999) 研究 184 位大學生的研究參與者，發現 19 歲（含）以下有 61% 相信「愛可以克服一切」；20（含）歲以上有 43% 也相信這個論點。這個研究幾乎指出一半的研究參與者相信遠距戀愛中需要的只是愛，然而 Perez (2003) 認為這研究有缺失，因為如果受試者剛好在戀情中或是已經有婚姻結果了，當然有可能是相信愛，因為他們的關係目前是正向、好的，所以這並不能說明是所有的研究參與者都是如此，因為沒有戀愛或婚姻者可能就不這麼認為了。愛的成分在任何愛情中是很理所當然的要素，但這不保證戀情必定有好結果，同樣的，距離雖然可能會是感情殺手，但影響關係不單全是距離問題，在生活中經過遠距戀愛者而結為連理者也是所見聞的。那麼除了最基本的愛之外，究竟要如何經營遠距戀愛，讓關係保有好的品質呢？以下綜合討論之。

在任何的愛情模式下都會有其正負向及優劣勢的觀點，卓紋君 (2000) 指出關係的結束：時空距離常被認為是個人不可掌控，且可能會導致分手非人為外力因素，但也強調時空距離的確是考驗兩人情意是否堅定的外力關卡，但卻非構成分手的唯一必要理由，認為最主要是在於雙方如何因應外力的威脅。因此經營遠距戀愛重點是如何在關係中擅用技巧來發揮優勢，針對弱勢的部分做因應，才有可能讓感情穩定發展，以下就有許多學者針對如何經營遠距戀愛關係做討論，並且建議了某些經營技巧。

(一) 信任

首先，信任似乎是所有關係中最重要基礎，Westefeld & Liddell (1982) 指出信任似乎在關係的維持過程中是一種決定性的要素，特別是在遠距的關係中。同樣指出信任是遠距戀愛中的重要因素還有 Mietzner & Lin (2005)，他們表示遠距戀愛中主要的關係技巧是信任、耐心和較好的通訊溝通，這些技巧提供更多令人滿意的互動、能夠微妙的化解衝突，以及發展更高程度的親密感，並且與另一半會有更滿意的關係。其中，藉由學習信任，遠距戀愛者能夠感受到較多的安全感，而且對自己有更多的自信。Chris & Kate (2006) 所著《親愛的，你怎麼不在我身邊？—遠距離戀愛求生手冊》一書中也提供了戀情成功的八大關

鍵，其中就包括了要處理信任的問題。國內李明純（2008）建議遠距戀愛者更需要相互信任，因為信任將會是感情的基石。尤漪薇（2005）討論遠距戀愛的信任，其認為「遠距」在愛情中確有影響力，它造成了遠距戀愛者的不安及信任關係的發展，因此信任關係的好壞對遠距戀愛者來說將會是一個很重要的議題。信任在愛情關係中是重要的，而遠距戀愛的情侶們在相對較少的面對互動下，更容易引起猜測或是帶來不安，這更顯出信任關係的重要，而要讓遠距戀愛中的關係能更加穩定和持續發展，信任關係可說是不可缺少的必要條件之一。

（二）保有獨立空間

當然，除了信任之外，還有其他不同的經營策略，如個人的獨立性，Mietzner & Lin（2005）便指出缺乏一位親密的關係會讓遠距戀愛者覺得孤單或沮喪的，但如果個體能夠發展一個獨立性的感覺，也許就能夠用不一樣的角度來克服這些負面情緒，如：增加與朋友或家人的互動，遠距戀愛者將有可能在遠距戀愛中獲得更多的滿足，因為獨立讓遠距戀愛者更能夠維持關係且有更多可自行運用的空間，他們能夠有更多的時間和能力追尋個人目標、野心和願望。李明純（2008）也認為遠距戀愛者需要彼此獨處的空間，才能夠有自己的生活重心，不會因對方不在身旁而讓生活步伐大亂。

（三）增加通訊溝通的機會

而遠距戀愛最大的「距離」殺手，學者認為也是有方法能夠克服的，就是頻繁的通訊溝通。就算只是簡單分享每天的生活瑣事，在關係中也是一個必要的感情面，能夠維護關係的基礎面（Gilbertson, Dindia, & Allen, 1998; Meeks, Hendrick, & Hendrick, 1998，引自Mietzner & Lin, 2005）。Holt & Stone（1988）就提出有效經營遠距戀愛的策略，讓遠距關係能夠提高滿意度，包括增加見面的頻繁、增進語言與非語言的溝通品質。李明純（2008）表示良好的溝通是任何關係所不能少的部分，越洋的遠距戀侶在時空條件的限制下，必須要學習更有效的聽說技巧來傳情達意，此外他更提出雙方都要多吸收兩性相處的知能，練習傾聽與表達技巧來溝通彼此的想法，處理兩人意見不同的情況，共同消弭摩擦、減少衝突。Brittany（2004）以Sternberg（1988）愛情三角理論中的親密、熱情與承諾來研究遠距戀愛與非遠距戀愛間是否存在差異，結果發現並無顯著差異，且進一步發現，遠距戀愛者雙方聯繫的頻率才是真正影響親密、熱情與承諾的高低，進而讓愛情關係改變。

以上所討論的焦點在於經營策略的使用技巧，較偏於外在歸因，其實個人內在的本質與風格，也代表著是否已經準備好進入有距離的愛情關係中。

(四) 個人的調適度與處理衝突的能力

Guldner (1996) 雖然分離確實會造成心理的壓力，但是否能夠順利經營關係，仍取決於分離的性質、個人適應的能力，以及個人的自主性和獨立性的發展程度。也就是說，遠距戀愛對任何人來說都會是一種心理壓力，但如果分離的原因是正向的（如：出國進修、遠地工作），且個人的適應能力較佳、自主性與獨立性都有成熟的發展，在適當應用因應技巧與策略，那麼遠距戀愛的「距離」殺傷力也許並不是那麼嚴重。遠距戀愛在現今的生活中已經是一個存在的事實，隨著科技的發達，未來的遠距戀愛者將可能增加（Perez, 2003）。然而，遠距戀愛中的「愛」不可能完全阻止衝突的發生，更何況在任何愛情模式中，衝突都有可能出現。Perez (2003) 便指出遠距戀愛者如果能夠知道彼此是如何表達衝突，將會對關係有所幫助，他更表示，當彼此能夠對關係產生更多的洞察力，情侶們將有可能處理衝突，並且達到自我成長以及使關係增進。

五、網路在遠距戀愛裡扮演重要角色

在遠距戀愛中網路扮演一項非常重要的角色，這樣的結果似乎在很多研究中是同樣被發現的。余憶鳳 (2002) 探討網路戀情，意外的發現在研究十個網戀故事中，就有六個是遠距離戀愛，網路的全球性特性，使得人與人交往不再有時間和空間的限制，實際的地理距離顯得不那麼遙遠，說明了經營遠距戀愛的可能性大增。古老以前的飛鴿傳書、紙筆通信、家用電話聯繫、手機隨時隨地不受限的溝通到現今網路的發達、手機視訊更無國界，遠距戀愛的發展成了一種越來越普遍的現象，受限也越來越少，種種來看，網路是遠距戀愛最大的媒介。

然而，使用網路做經營愛情之媒介，對愛情確實帶來一些影響。邱秋雲 (2003) 研究發現因網路可以串起世界各地有網路的地方，這讓戀情的發展會產生極不確定感，甚至危害關係的持續；雖然有負面辛苦之處，但在研究參與者的報告中也指出戀情中的甜蜜與距離感卻能帶來比現實生活裡的愛情更幸福的感受。歐貞廷 (2004) 則發現透過電腦輔助溝通，人與人之間可以維持並延續現實世界的人際關係，他還指一些隱瞞行為在網路上更不容易被發現，再加上因為距離的隔閡，

讓人可以同時腳踏多條船，常以網路來建立關係，其真實性確實受人懷疑，是否該信任對方也是一件難以抉擇的事情，再者，很多是因為現實生活中的伴侶跟自己的距離遙遠，因此到網路上尋求慰藉，希望因此降低內心寂寞，「趁虛而入」的新關係即有可能對舊關係造成威脅。

綜合以上討論來看，愛情中的隱形殺手和隱憂有很多原因，從探討遠距戀愛的文獻中可以發現信任和距離可能是影響關係較為重要的負向因素，其中不信任關係將可能導致愛情的危機，包括缺少承諾、聯結變少、冷淡、懷疑和監控，不可否認的這些都是讓愛情走向盡頭的要害。在時空的距離阻隔之下，遠距戀愛將難以維持親密感，如何能在距離的困境中又維持信任關係，對於時空的斷裂、地基的破裂，遠距戀愛者如何修補都將是一大考驗。然而，也有學者認為遠距戀愛與非遠距戀愛是沒有什麼太大的差異，最主要影響關係的還是雙方間的因應方式，各持不同的觀點，但卻都顯示出大家對遠距戀愛的關心和重視。經我仔細觀察，身旁的人不乏有遠距戀愛的經驗，這看來是時有而聞的，但是國內相關研究文獻是少的，且在外地求學或工作的機會也增加，科技不斷進步的情況下，相信在未來的趨勢中，將會有越來越多的遠距戀愛，確實值得我們去探討。



第三章 研究方法

「我住長江頭，君住長江尾。
日日思君不見君，共飲長江水。
此水幾時休？此恨幾時已？
只願君心似我心，定不負相思意。」

李之儀〈卜算子〉

以上是宋朝詩人李之儀一詞，描述相愛兩人相隔千里之遠與兩地相思之殷切，道盡遠距戀愛者對愛情的執著與熱切的期盼，並願守情不移。遠距戀愛者除了對愛情的執著與熱切的期盼之外，是否還有其他不同於非遠距戀愛者的本質與脈絡呢？本研究將透過質性研究的取向，企圖了解遠距戀愛者獨特的愛情關係。

本章主要在說明研究方法與程序，全文分成五節：第一節研究方法的選擇；第二節研究者與研究參與者；第三節文本的建立與分析；第四節研究程序；第五節質性研究的有效性；第六節研究倫理，分別予以論述。

第一節 研究方法的選擇

一、質性研究

質性研究可說著眼於研究者與研究參與者的日常生活世界中，強調現象背後意義的描述與詮釋，可看出充滿人文的色彩（陳伯璋，2000）。目的在於藉著掌握人們建構意義的歷程和描述那些意義的事實，讓讀者得以充分瞭解人的行為與經驗（王文科，2000）。質性研究方法所重視的是歷程發展，包括事件是如何發生的、人們如何詮釋、後續如何發展等問題，關心的不只是結果，重要是整個過程的經驗，更重視每位研究參與者與情境脈絡的獨特性，也就是從研究參與者的角度理解他們的行為及其意義解釋。

遠距戀愛在過去的研究文獻中並不常見，屬於少眾現象，本研究進一步也發現大部分國外的文獻都以量或問卷方式選為研究方法，重點在分析遠距離的戀愛模式是否會對關係造成影響，但就如本研究的動機所言，我認為愛情是一種心理現象，也存在著獨特性的個別經驗，難以用數字或用「是與非」來認定其是客觀

的，似乎以量的方式來概化所有會有較大的限制。本研究目的在探究經由遠距戀愛到結婚這過程中的發展歷程，以及其他相關影響因素，而所欲進行的方向與質化研究的精神較為符合，因此選擇質性研究方式來呈現本研究較為初探性的主題，以更適切的獲得深入而豐富的內容描述。

二、詮釋現象學取向

詮釋現象學 (Hermeneutic phenomenology) 的代表人物為 Martin Heidegger (1889-1976)，融合了「現象學」(Phenomenology) 與「詮釋學」(Hermeneutics) 的觀點與重要概念而來。因此，在了解詮釋現象學之前，先就現象學及詮釋學的理论基礎談起。

(一) 現象學

現象學的主要領導者為 Edmund Husserl (1859-1938)，是一門對現象進行探究的哲學，其認為知識是由檢視日常的生活經驗而獲得，知識的來源來自事物本身，因此「回歸事物本身」是現象知識論的基礎，存有 (being) 只在意識層面呈現，且與意義 (meaning) 密不可分 (引自穆佩芬，1996)；從這觀點來看，人的知識、理性想法裡的意義都是從我們的「生活世界」中開始。且生活世界並非簡單或平面的，是具有深度，且相互交織的複雜過程，因此若要瞭解人類行為或其創作出來的事物，必須在深度及動態的過程中掌握之 (陳伯璋，2000)。

接下來看看如何將現象學的基礎哲學應用於方法學上。現象學方法即在現象學的哲學理論背景與思維的前提下，運用現象學描述 (phenomenological description) 的方法，在沒有預設立場與期望的前提下，了解呈現在意識層面上的生活經驗 (lived experience)，因此是一種對所研究的經驗主觀意義或現象，所進行的系統性瞭解，包括不斷的質問 (questioning)、反思 (reflecting)、聚焦 (focusing) 及直覺 (intuiting)，讓經驗盡可能以整體 (wholeness) 的天性呈現其本質 (essences) (高淑清，2000a)。簡而言之，亦即研究者要去除那些原本是理所當然的經驗，讓自己保持空白、沒有先前的預設立場，去瞭解已存有的經驗是如何發生，並讓這些經驗透過訪談與分析來呈現天性與本質。

Moustakas 很恰當的將現象學方法列為三個具體操作步驟 (引自汪文聖，2001)：

1. 存而不論：將前判斷置於外，以一無成見與接納性的在場（presence）狀態展開研究訪談。對理論的「理所當然性」存而不論，並聚焦於關注的問題，將生活經驗所收集的資料從不分輕重價值，到經篩選後形成有組織脈絡的資料，再以主題性質呈現出來描述。因此，在這一步驟中，訪談者應已具有從現成理論取得一些問題意義，將這些問題隱然地引導研究參與者進入狀況。
2. 現象學還原：即開始對訪談的資料進行組織脈絡的描述。在以限定的界域與意義中，先將所記錄的個別事實攤開來看，從這些事實中再發現有同等地位與價值的描述，將之匯結成一些特定的主題，而研究者是就一般對象性或對象性的本質描述。
3. 想像變形：將組合的組織脈絡式與結構式的描述綜合是最後的階段，而最重要的就是要確認是否已獲得現象學本質。接續前一步驟，進一步尋找使對象性本質呈為可能的條件，是一種從 what 到 how 的描述，更朝向 ego 層次去注意。

（二）詮釋學

「詮釋學」（Hermeneutik）可以追溯到古希臘文的Hermes，Hermes是希臘神話中的信使，其職責在傳達諸神的訊息給人類，在傳達的過程中，已經涉及神意的理解與詮釋，由此便可以看出詮釋學最初的用意，因此詮釋學是門意義詮釋的方法、理論或哲學，其中包含理解及解釋之意（梁福鎮，2000）。

對於詮釋學，不同學者也分別提出各自解釋。狄爾泰（Dilthey）的「歷史詮釋學」觀點裡，重視我們生活中的「體驗」，體驗必須被「沉澱」下來，然後回流到我們生命之流中，而生命之流即為我的生活世界，當我的生命之流與別人的生命之流發生關係時，也就是詮釋活動在特定時空發生時，兩條生命之流交會，最後匯成歷史的生命長河，這歷史的生命長河就是整個社會的生活世界；海德格（Heidegger）進一步提出「本體論詮釋學」，人是一個「在世存有」

（being-in-the-world），關心的是如何經由「在此存有」（Dasein）的詮釋，來展現「物自身」（Ding an sich），「物自身」即是存有（Sein），而我們理解之前必需要有前理解存在，這是理解之所以可能的條件（鄒川雄，2005）。高達美（Gadamer）提出「哲學詮釋學」，強調語言意義的重要性，當詮釋者與讀者尚未對文本進行理解時，文本本身不具任何意義，意義的本身通常隱藏無法自顯，當詮釋者與讀者進行一種「互為理解」的對話時，文本的意義才能彰顯出來

(洪瑞璇, 2001)。哈伯瑪斯 (Habermas) 則提倡「批判詮釋學」, 強調詮釋過程中所有意識形態的批判, 不僅在理解社會現象背後的意識形態和各種宰制關係, 更透過溝通與反省所形成的共同意識 (梁福鎮, 2000)。

總而言之, 詮釋學家主張真理的獲得不是單一時空的掌握, 而是不同時空多次理解的詮釋。詮釋者必須在歷史的脈絡中, 經由「先前理解」的反思批判, 不斷的進行詮釋學的循環, 逐漸與被詮釋者達成視野的融合, 才能夠恰如其分的掌握到事物的真相 (梁福鎮, 2000)。

由上可以看出現象學或詮釋學同樣將研究焦點指向生活世界。研究者面對的行動者乃是質性研究的「表層對象」, 至於行動者背後的生活世界, 才是質性研究的「深層對象」, 只有當我們把生活世界這深層對象指明出來時, 我們所面對的表層對象才可以獲得真正理解, 而生活世界即是意義的根源 (鄒川雄, 2005)。

(三) 詮釋現象學

詮釋現象學的代表人物海德格 (Martin Heidegger, 1889~1976), 認為要理解人的存在必須透過詮釋的過程, 試圖對人類的經驗及人類所建構的意義做互為主體的瞭解, 尋找經驗背後意義的組型, 並對此經驗加以解釋 (引自高淑清, 2001)。

「詮釋現象學」即結合了現象學和詮釋學的哲學理念與觀點, 以互為主體的瞭解做為前提, 去尋找人們的生活世界, 以及人們所建構出來經驗之意義, 並對此經驗加以詮釋。因此, 詮釋現象學不但是描述性科學, 同時也是解釋性科學, 一方面展現如現象學描述生活世界原始面貌及經驗本質結構之特色, 另一方面也如詮釋學般能彰顯現象背後之意義, 並掌握理解與解釋之有效性 (高淑清, 2008a)。然學者也提醒, 雖兩者可相輔相成, 但詮釋的起點仍需服膺現象學的精神, 它必須來自事物的本身, 並透過「詮釋循環」(hermeneutic circle) 一而再、再而三地反覆推移, 才能夠理解期真實的意義, 尋找更深層的意義 (李維庭, 1995)。在這詮釋循環的觀點中, 更進一步說明, 當我們進入任何的詮釋時, 我們並非從「零」或「無」開始的, 而是已經承接了過去的「見解」, 或接受了世界的「給予」。也就是說, 透過詮釋者的詮釋, 讓讀者能夠理解本來以為理所當然的東西, 而這理解是有先前視框所累加的, 傳統認識再加上更深的意義理解。

總而言之, 詮釋現象學便是強調現象的本質, 透過存而不論、現象學還原, 再次將生活世界中的存有做意義的理解與詮釋, 真實還原事物的本質。遠距戀愛的現象存有在我們的生活經驗中, 大眾對遠距戀愛者的愛情發展, 固然有許多理

所當然的見解或理解，因此以我自身的經驗反思為前提下，以詮釋現象學的概念，透過對現象的詮釋，除了探究遠距戀愛者愛情關係的本質外，也期望在互動對話的脈絡中，詮釋研究參與者對經驗的意義說明，進一步讓讀者能夠理解研究者與研究參與者互為主體下所理解的經驗。

在分析操作上，本研究將採取呂格爾的詮釋現象學取向做為分析概念。

第二節 研究者與研究參與者

一、研究者之相關訓練背景

我是為心理輔導研究所之研究生，受過「諮商與心理治療理論與技術」、「諮商倫理」、「諮商實習」等相關專業的訓練，又實習期間定期接受專業督導的訓練，熟習訪談所必須具備的傾聽、具體及摘要等技巧，在訪談過程中也能夠帶給研究參與者親切、尊重且開放的氣氛，讓研究參與者更暢所欲言；此外，我也修習「質性研究法」，讓研究程序上能更精確；而在大學就讀社會心理系時，曾修讀過「社會心理學」、「婚姻與家庭」和「家庭社會心理學」等課程訓練，讓我對本領域研究的現象持有更廣度與深度的了解。

在生活經驗中，我本身即為遠距戀愛者，經歷過長達快三年的遠距戀愛，深感與同理遠距戀愛者的感觸，以及因距離對關係所帶來的影響。除了自身的經驗之外，身邊不乏有相似經驗的遠距戀愛者，也時常彼此吐露心事和經驗分享，已經將自己沉浸在研究領域中了，也因此提高我對遠距戀愛此議題的敏感度。我更定期向教授請益、閱讀國內外文獻資料，擴展對領域認知，以增加與充實對於此議題的理論觸覺與資料分析的敏銳度等能力。

二、研究者的角色定位

詮釋現象學是一種人文科學研究，其特色也就在於它從人們習以為常的日常生活中發問，試圖探索經驗現象的意義與本質（李明純，2008）。由於詮釋現象學強調詮釋並非從零開始，而是已經承接了一些傳統，因此，本研究旨在探究遠距戀愛者愛情關係的本質與內涵，也根據我自身的經驗反思，一同與研究參與者深入探索遠距戀愛者獨特的愛情經驗。當然我需要不斷的提醒自己，在研究的過

程中，從文本的閱讀、到循環的主題呈現及最後的主題確認，都必須保持開放性，擅用立即性來呈現研究參與者的獨特，讓兩者間能夠交互涉入、彼此了解，並互為主體，保有合作關係，才有可能形成知識的完成與呈現。

所以，研究者本人就是一個研究工具，與研究參與者交談，瞭解他們日常生活的狀態和過程、他們所處社會文化環境脈絡以及這些環境對他們的影響（陳向明，2002）。而好的訪談者需要有耐心，也要像個偵探一樣，能把片段零碎的對話、個人的歷史與經驗拼湊在一起，並產生出豐富的資料，以便發展出對研究參與者的瞭解（鄭瑞隆，2002）。我曾有在北部求學經驗，也因此體驗過與男友南北之隔的遠距戀愛模式約三年，這樣的經驗讓我更易於貼近研究參與者的經歷與感受，另一方面也以一種好奇的求知精神，讓研究參與者備感尊重與信任，創造出相互分享與成長的訪談氣氛。

以下分別說明，在本研究中我將扮演的角色：

（一）經驗學習的傾聽者

由於我親身經歷遠距戀愛的過程，因而對遠距戀愛議題相當關注，而這份探究求知的心更是完成此研究的原動力。我會以經驗學習者的角色來吸取的研究參與者的經驗，反思自己在遠距戀愛中的樣貌，並檢視目前的關係模式，也許可以加強或調整些什麼讓關係更加滿意，也提供我能以不同角度來重新架構問題的產生。另外，也正因為我本身對於本議題有著深刻的體會與感受，又身兼訪談者，更要避免在研究過程有過多的個人經驗涉入，干擾了研究之客觀性，因此在研究過程中會不斷透過反思筆記來提醒與審視自己，謹記訪談者之角色，避免對事件脈絡的觀察產生誤解或盲點，並以傾聽、同理與澄清為原則進行，讓自己是一位好的傾聽者。

（二）無預設的意義詮釋者

為求文本資料的真實性，我需注意於研究過程中，盡可能排除自身經驗或預設立場影響了對現象的詮釋，一起與研究參與者進一步確認與澄清分析文本的符合性。此外，關於自己的經驗與感受也需保有高度敏感性，並進入研究參與者個人獨特的經驗世界，切勿將某些經驗事件視為理所當然，同時也與指導教授一同探討研究歷程，並與研究參與者一同對研究的整理與分析結果予以回饋與評論，藉以釐清研究過程中的缺失與不足。

（三）溫暖尊重的關係建立者

由於質的研究注重解釋性理解，因此研究者與研究參與者間的關係非常重

要，強調從研究參與者的角度來看待問題，給「人」極大的尊重，讓「研究」與「人」的日常生活更加接近（陳向明，2002），因此與研究參與者建立良好的關係是相當重要的，不但能夠讓文本更具真實性與豐富性，也讓經驗能夠有更深入的本質浮現。雖然在訪談過程中須避免涉入過多諮商的專業工作，但其實我可以善用諮商中建立關係的技巧以及人文關懷的精神，讓研究參與者更自在且真實呈現故事的原貌性。可適當的同理來催化資料的豐富性與深度，用接納的態度來建立彼此信任並互為主體的氣氛，創造無話不談的溫暖關係，並隨時注意非語言的反映及意義，讓研究參與者能感受到備受尊重與禮遇。

（四）敏銳的知識反思者

質性研究試圖在自然情境下進行訪談或觀察研究，但必須小心區隔信賴關係與友誼關係，因為這將會影響資料蒐集與分析的客觀性（王文科，2003），在人文科學的質性研究中，研究者本身就是研究進行的工具（高敬文，2002），對此，我必須具備專業知能，在研究設計上做妥善的安排，敏銳觀察研究參與者所表達出的訊息，時常提醒自己並不斷以知識作為基礎，進行自我反思的準則，避免個人經驗或價值觀影響了研究的客觀性。

三、研究者的預設視框

質性研究強調研究者必需盡量摒除個人先入為主的觀念，避免以自己的參考架構、偏見或假設去詮釋受訪者的世界（徐宗國譯，1997），而是以研究參與者的立場去經驗他所經驗到的世界。然而，在進行研究或詮釋時，不可能完全排除自己的預設立場與視框，因此研究者對於自己的「前置性瞭解」(pre-understanding) 必須具備反思(reflection)的能力，亦即Husserl所稱的「置入括弧」(bracketing)、「存而不論」，以幫助研究者盡可能覺察將先前知識的意義，並盡量不要讓這些「前置性瞭解」影響到研究現象的客觀性（高淑清，2000）。以下便敘述我對於研究主題的先前理解：

（一）對遠距戀愛的看法

我認為遠距戀愛確實較辛苦於一般戀愛，對我來說戀愛是想要時時刻刻參與對方生活，黏膩和透明感是一種幸福與安全感，然而另外一半不在身邊會讓我一度認為自己還單身，沒有面對面對實際互動也會讓我難以發現愛意的訊息，因此

見面被剝奪的等待感是相當煎熬一事，面對獨處更是浮躁不安。不過對某些人來說，也許程度上的自由是必要的，因為另一半非時常的黏膩，反而讓自己更有機會擴展屬於自己的生活與人際，反而讓有距離的戀愛是滿意的。所以在詮釋的過程中，我需特別留意個人對戀愛的不同看法與感受，可能間接影響其對遠距戀愛的經驗。

（二）戀愛觀的保守與現代

以我的愛情觀念來看是較屬於傳統保守型，當進入一段戀愛關係裡，對方便是唯一，會期待在關係裡有婚姻結果，經營關係也會朝往這方向前進努力，並在適當時機讓雙方家長認識彼此，然而，在現代速食愛情裡，一拍即合或不合即分是常有現象，似乎交往會以現階段為主，交往不一定等於結婚，對於情感上的忠誠度也會有所不同觀念。因此在我較為保守的戀愛觀中須小心客觀詮釋研究參與者的經驗。

四、研究參與者

（一）前導性研究參與者

1、選取標準

- （1）曾經是遠距戀愛者，目前已經完成結婚註冊手續。
- （2）有意願開放自身經驗者。
- （3）能夠以流利國語表達內心感受及想法。
- （4）同意在訪談結束後，提供本研究相關意見與回饋，作為進一步修正訪談大綱，與提升訪談技巧之參用。

至於遠距戀愛中的「遠距」如何定義，就如同文獻探討中所討論，距離是主觀的，因此，只要是研究參與者自認是遠距戀愛者，並符合選取標準即可成為研究參與者。

2、研究參與者招募及篩選過程

透過網路傳播及親友介紹等方式發佈研究招募訊息，本研究的前導性研究擬採非隨機抽樣方法中的立意抽樣（purposive sampling），根據本研究的判斷選取適合本研究目的之樣本進行前導性訪談。而正當我苦惱於找尋研究參與者時，剛巧協同朋友參加婚禮，經過一番了解後才得知當日新人正巧符合研究對象，在朋友引薦之後便隨即邀請參與研究。



本研究之前導性研究參與者為一對夫妻，研究參與者詳細資料如下表 3-1。

表 3-1 前導性研究參與者基本資料

匿名	年齡	職業	交往時間	婚姻年數	分隔兩地時間	婚前身處地點	婚後身處地點	訪談時間與次數
老大(男)	27 歲	技術員	約 2 年 2 個月	2 個月	2 年	台南	台南	98.2.16(1)
子梅(女)	28 歲	待業中				台北	台南	

台南的老大透過線上遊戲，與台北的子梅認識，在線上互動聊天幾個月後，決定見面並認定交往關係，在遠距戀愛維繫約一年後老大便有結婚的念頭，只是子梅捨不得家人及已熟悉的台北，因此多考慮了一年。雖然交往過程中小爭執是難以避免的，但也因此他們更懂得珍惜彼此，仍然堅持愛情並以信任做為愛情裡最棒的寶藏，經過四次的提親儀式，在交往約兩年後兩人便步入禮堂。於 97 年底完成結婚手續，目前同居住在台南。

在前導性研究結束後便發表論文計畫口試，在與口試委員及指導教授討論後，發現原先研究設定為經由遠距戀愛而完成婚姻者，存在了較強大的預設立場，似乎將愛情的結果直接導向婚姻，但如此可能會失去追求現象本質的意義。於是，透過前導性之研究，修正研究方向，針對遠距戀愛之現象做更有意義且深入之探究，因此正式研究將聚焦於遠距戀愛者愛情關係之本質，不再限定於已進入婚姻者，且訪談方式以一對一為主，避免雙方因彼此在場對於某些狀況難以真實呈現，而錯失重要訊息。而前導性研究目的不在於內容的分析或建構問題的來源，而是對於訪談態度與方法的熟悉，以及練習詮釋現象分析的練習，並提供反思，讓研究方向更具體明確。

(二) 正式研究參與者

1、選取標準

於前導性訪談進行完畢後，我發現選取標準上需要更明確聚焦，重新擬定之研究參與者選取標準，如下：

- (1) 目前正在經歷遠距戀愛者或曾經有遠距戀愛經驗者(包含戀愛中、已分

手、已結婚)。

(2) 有意願開放自身的遠距戀愛經驗。

(3) 能夠以流利國語表達內心感受及想法。

2、研究參與者招募及篩選過程

依據研究目的，本研究採用立意取樣與滾雪球方式選取適當研究參與者，以有彈性開放的問題進行非結構式訪談，並經前導性訪談確認可行，作為訪談時的參考，聚焦於遠距戀愛中的愛情關係，讓研究參與者能夠自由無限制的發揮，形成一無預設且將生活世界真實情境與脈絡現場還原，求文本資料的豐富性與完整性。我擬定研究邀請函(附錄一)是為了順利招募研究參與者，內容包含了研究目的、研究參與者招募條件、進行方式與時間、錄音及保密原則。在研究參與者招募過程中，除了透過親朋好友的協助，也在各大BBS站、網路貼文開放徵求自願研究參與者，針對遠距戀愛版或相關戀愛版，尋找有意願且適當參與本研究的訪談對象。當我將研究訊息散佈後，接獲多位親友的介紹，甚至讓我也可從中挑選更適合人選，似乎也慢慢感受到遠距戀愛的普遍性，著實也排除了先前認為研究參與者可能會不足的情況。而本研究基於研究倫理，在進行訪談前，先就訪談的目的、進行方式、保密等倫理問題擬出訪談同意書(附錄二)，訪談前徵求研究參與者閱讀並簽署表同意，才開始進行研究，以確認其參與本研究的意願與保障。本同意書一式二份，研究者與研究參與者各留存一份。

本研究納入分析之參與者的基本資料整理如表3-2 所示。

表3-2 正式研究參與者基本資料

匿名	年齡	職業	交往時間	遠距原因	交往情形	愛情狀況	訪談次數
小元(男)	26歲	待業中	約兩年	國籍不同	臺灣與日本 ↓ 臺南與臺北	分手	4次
小宣(女)	24歲	學生	約四年	求學	臺南與臺中 ↓ 臺南近距 ↓ 臺南與臺中 ↓ 臺北與臺南	穩定	2次
小潔(女)	25歲	學生	約四年	圖書館工作	臺北與中壢 ↓ 臺南與金門 ↓ 臺北與金門 ↓ 臺北與中壢 ↓ 臺北近距	分手	3次

第三節 文本的建立與分析

一、文本的建立

在訪談的過程中，會使用錄音筆將整個訪談過程中的內容記錄下來，以幫助本研究整理並還原當時的情景與資料，此外，如果研究參與者願意接受錄影，我也會輔以錄影方式，讓受訪過程中的表情和態度更真實的保留下來，使資料蒐集更加詳盡。之後根據訪談錄音（影）檔，詳細記錄每次訪談的時間、地點，以及研究參與者的基本資料，除了謄寫出研究參與者說話之逐字稿外（包含語助詞，

「阿」「ㄟ」「恩」「嘿」…等等），其中也包括說話的語氣、表情、肢體動作等非語言訊息，以更真實呈現研究參與者的情緒與動機，做為日後與指導教授討論之文本資料，利以完成資料分析。而我會儘可能在訪談後的當天或隔天馬上完成謄寫之事，以保留最深印象的記憶，還原最真實的訪談過程。除了上述與研究參與者間的互動紀錄，我也將以制式表格進行每次訪談中或訪談後的訪談札記撰寫（附錄三），紀錄該次訪談重點，包含訪談過程重要紀事、訪談觀察、研究者的覺察與醒思、下次訪談提醒等等，避免重要意義事件遺失或錯誤聯想，也提出與指導教授及專業人員討論，以做為下次訪談概要與訪談後資料分析之參考依據。其中編碼之第一個呈現的是研究參與者的匿名，第二個為研究參與者接受第幾次的訪談，第三個則是受訪日期，例如：【小元-1-2009/7/30】，為研究參與者小元於 2009 年 7 月 30 日接受的第一次訪談。

二、文本的分析

本研究以呂格爾詮釋現象學做為分析概念，其分析步驟共有四大點：一、純真的閱讀(*naive reading*)，主要是以要最素樸的態度閱讀原始文本；二、結構分析(*structural analyses*)，意指從文本資料中萃取共同主題，並不斷檢視其是否與原始文本相符合；三、綜合性理解-整體的詮釋(*comprehensive understanding-interpreted whole*)，強調要加入相關文獻之連結與專家視野的擴展聯想，擴大研究發現的最大可能性；四、以現象詮釋學方式形塑結果(*formulating the results in a phenomenological hermeneutical way*)，也就是對結果的詮釋儘可能以最貼近生活用語來呈現之，並適當的用詩詞或隱喻的方式來描述其生動性，達到深入的結果分析，更使讀者能夠獲得深層的同理與感動(Anders & Astrid, 2004 ; Wiklund, Lindholmb, & Lindströmb, 2002 ; Dreyer & Pedersen, 2009)。以下詳細說明分析步驟。

(一) 純真的閱讀(*naive reading*)

對原始文本做多次的閱讀是為了在整體上瞭解它的意思，因此必須以最無預視的態度來閱讀文本，並試圖了解文本中想觸動我們的是什麼意含。在閱讀原始文本的過程中，嘗試從一個自然的態度轉換為對某現象的理解，而對原始文本的理解將會被詮釋為現象的語言。而這只是對文本裡解的第一個推測，隨著之後架構的出現，這第一個推測可能被支撐或需要重新再詮釋，對原始文本的閱讀將導

向結構分析 (Anders & Astrid, 2004)。因此文本建立後，會先以不預設立場的態度反覆閱讀文本，以對研究參與者故事之脈絡與劇情具有先在理解，並保留逐字稿最佳原型，不任意改寫，只是作意義段落的整理與贅字的去除，試圖從文本資料中區分出意義單元，並找出屬性相似或意義相近的段落。下表3-3以小潔第一次的訪談逐字稿呈現的樣貌。

表3-3 小潔第一次訪談逐字稿範例

訪談者：研究者，代號 R	受訪者：小潔，代號 L
時間：2009.10.27 20：00~22：00	地點：受訪者家中
逐字稿中所使用的文字符號輔助說明原則如下：	
……較長停頓 …較短停頓 ↑語調上揚 ↓語調下降	
() 註解說話者表情動作與研究者之語助詞反應 【】說話者以外之環境動態	
逐字稿	
<p>我會覺得這段愛情就像一個放了距離空間煙霧彈的一段愛情……長跑愛情，其實事實上我們本來就不適合↑，…就像我剛剛說的，我從以前到現在都是沒辦法跑長跑戀愛的人，要不是有距離可能也沒辦法吧！距離是個煙霧彈，讓我看不清。距離近了，兩個人看的更清楚了吧！↓</p>	

(二) 結構分析(structural analyses)

這裡所使用的是描述主題的結構分析，是在文本中尋找一致認同性並詮釋主題的一種方法。主題即為開啟廣泛的意思，被視為是一種傳達生活經驗的必要意涵。為了捕捉這生活經驗的意涵，我們並不抽象的說明概念，而是用一種精簡闡述的模式使之顯露出意涵。進行主題分析有幾種模式，例如，對文本提問並聚集文本的片段來回答這問題，藉由整體文本的閱讀並分為意義單元，這個意義單元可能是一個句子、幾個句子或一個段落的一部份來共同傳達同一個意義，當文本被分成意義單元時，將會有一些部份是與研究問題不相關的事件，這些便無法成為意義單元，而且還可能反映出與原始文本相違背的背景資料；接著，再將這些意義單元儘可能的歸納濃縮以用來傳達最靠近本質的字眼，有相似的意義單元又會被歸納成更進一步的相似，甚至也可能提取出形成附屬主題，被裝配到主題或裝配進主題。在結構分析過程中要儘可能客觀的觀看文本，如果發現一個意義單元不只包含一種基本的必要意涵時，則需要更進一步的劃分，主題將反映出與原

始文本的理解相關，可探究出此主題與原始文本的理解是否有效或無效，因此，如果結構分析與原本文本的理解是無效的，那麼必須回到上一步驟重新閱讀文本，並產生出新的理解並檢視新的結構分析，對此過程需重覆檢驗，直到原始文本的理解的確有效的透過結構分析的驗證（Anders & Astrid, 2004）。Dreyer & Pedersen（2009）以一三角圖示更清楚說明此步驟的意涵，如下圖3-1。

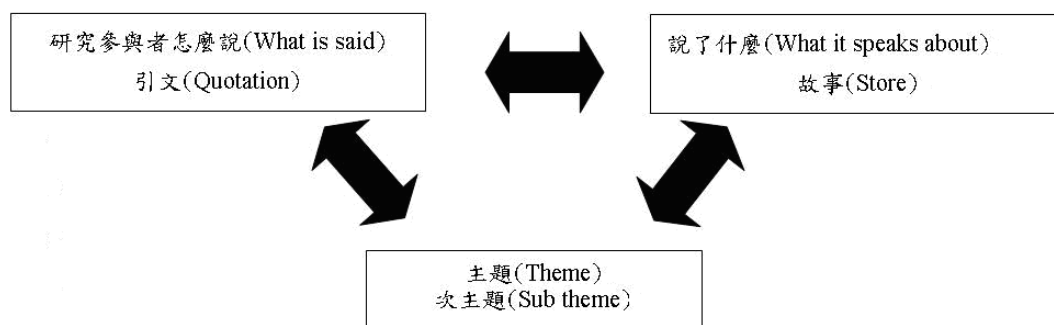


圖 3-1 結構分析

Form *Distanciation in Ricoeur's theory of interpretation: narrations in a study of life experiences of living with chronic illness and home mechanical ventilation*. P.68. Dreyer & Pedersen, 2009. *Nursing Inquiry*, 16(1), 64-73.

首先「What is said」-也就是從訪談中獲得的本文闡述了什麼，以引本 (quotation) 為主構成文本，並從中了解其所要標示的意義為何，此外，在這文本的上下文中也產生我們對詮釋過程的前理解；其次，「What it speaks about」- 文本所闡述的內容開始形成故事，這裡並沒有增加其他的意義說明，只是一些例子是可以在引文中看見，因此，故事就是再重新描述引文中所呈現的事實，讓讀者能獲得最深的意義本質，對此，本研究針對研究參與者訪談後的逐字稿，根據其個別的遠距戀愛關係發展脈絡摘要並整理為故事文本，可參見附錄七、附錄八及附錄九。最後，尋找主題「theme」，對「What is said」以及「What it speaks about」的理解與詮釋會在一個主題或幾個次主題中呈現，是一個從部分到整體，再從整體到部份的詮釋循環，因此，當主題與次主題出現後，我們必須不斷檢視「What is said」以及「What it speaks about」是否能被這主題與次主題所理解和解釋。以下表3-4小潔的結構分析做為範例說明。

表3-4 小潔的結構分析

意義單元 (meaning unit)	濃縮 (condensation)	附屬主題 (Sub-theme)	主題 (theme)
我會覺得這段愛情就像一個放了距離空間煙霧彈的一段愛情	距離是煙霧彈的愛情	煙霧的愛情	遠距戀愛 是虛幻的
長跑愛情，其實事實上我們本來就不適合↑，…就像我剛剛說的，我從以前到現在都是沒辦法跑長跑戀愛的人，要不是有距離可能也沒辦法吧！	距離使長跑戀愛成功	距離使愛情延續	距離是催 情藥
可能是因為見不到我才會這樣，所以一直維持著我對他的愛	見不到所以維持著愛	見不到的愛情	遠距戀愛 是虛幻的

(三) 綜合性理解-整體的詮釋(comprehensive understanding-interpreted whole)

主題和次主題會被總結成與研究問題相關，亦即人類生活的田野探究。在這一步驟中，要以對原始文本的理解再次閱讀正文，將有效的主題記於心，並儘可能以更開放的心來進行閱讀。在進行詮釋時，不能將自己對現象的前理解排除在外，反而是要知覺之並反思之，擴大前理解對研究影響的意識。因此，當研究者與他人進行溝通或對其他文本的理解，不論其與研究主題是否相關，都有可能幫助研究者對前理解的覺察 (Anders & Astrid, 2004)。也就是說，在進行整體的詮釋時要加入相關文獻的連結與專家視野的擴展聯想，擴大研究發現的最大可能性，以獲得綜合性理解。呂格爾所謂的再構基本上就是文學的應用，文學的文本往往具有很豐富的意義，讀者在讀的時候，每一次都是根據具體的脈絡來重新讀他、懂他，試圖用我們的想像力並思索與文學相關的聯結來進行詮釋 (沈清松，2000)。而當我們找到適合用來修正的文學時，加寬並深入的理解正文，重要的是要檢視其是否符合基本假設。當讀者閱讀到這樣的詮釋研究或文學時，很有可能是一種生命被慰問的輕鬆感受。詮釋正文是整體的，而達到一種綜合性的理解，而想像是重要的，會讓我們更靠近正文並再將之置於上下文中去理解 (Anders & Astrid, 2004)。以下說明本研究產生綜合性理解之操作過程。

以李維庭（1995）「愛上一個人-愛情現象的詮釋」之研究做為相關文獻的連結，研究者以「愛人暗影」來描述愛情現象，指出因對方的某些而觸碰到自己的愛人暗影，碰觸到自身生命的感覺，連帶著有身體愉悅的感覺，這可用來說明為何我們會為某人所吸引，每一個吸引，最先是有一種觸動無以名狀，它無法被預知，也無法被控制，更無法被歸為明晰的法則，它等待能夠觸動「愛人暗影」地帶的情事出現。本研究擴大其思考，發現遠距戀愛者的愛情關係便是無法參與愛人生活，也就難以完整的了解所交往的愛人，那麼愛情中的「愛人暗影」如何真實存在；此外也經由指導教授及口委意見的思考激盪下，更進一步了解遠距戀愛者的愛情關係便是愛情與生活無法交集，有了愛人便沒了生活，有了生活卻少了愛人，那麼遠距戀愛中的愛情便無法存在於真實情境中，一旦距離因素消失了，才開始真正觸及戀人本質樣貌，對愛情的美好想像終究幻滅。初步綜合這兩理解，產生遠距戀愛者愛情關係的綜合性理解：

遠距戀愛的愛情關係是在沒有真實的互動下產生，也因距離隔閡讓遠距戀愛者對戀人的認識與了解並非全盤或真如本質，原本以為觸動生命的「愛人暗影」能構成愛情，但近距後接觸了現實與戀人本質，才明白遠距戀愛只是美好想像中的夢境，遠距戀愛中的戀人也不過是自己所想像中的對象，而距離才是愛情中的基本條件。

（四）以現象詮釋學方式形塑結果（formulating the results in a phenomenological hermeneutical way）

對於結果的呈現儘可能使用靠近生活經驗的語言來做詮釋，這是因為每天使用的語言往往便散發出最真實的生活經驗，而不是抽象或科學用語，且動詞比名詞更容易顯示出生活經驗。以下為本研究用最靠近生活經驗之語言來詮釋遠距戀愛者的愛情關係：

遠距戀愛便是一段見不到面的愛情關係，沒有肢體互動，只能單靠電話或網路聯繫著愛情關係，遠距戀愛者像是在煙霧中經營著愛情，有了愛情卻少了生活，在遠距戀愛者的生活中卻不見愛情。距離讓遠距戀愛者對愛人產生一種美感，成了愛情中最大的催情藥，延長了愛情關係，也說明了遠距戀愛是一種背離真實生活的虛幻愛情！

而為了更生動的傳達意含，也可以使用詩的方式或隱喻來進行言語詮釋（Anders & Astrid, 2004）。Wiklund et al.（2002）便提到可以以隱喻的方式達到更深層的理解本文世界，而這樣的隱喻能夠解釋意義的面向，也就是呂格爾所稱

的「sense」，是為論文研究中內在核心的部份。因此，本研究以「鏡花水月」來隱喻遠距戀愛的虛幻愛情，鏡中花與水中月就相似於遠距戀愛中的戀人看得到卻摸不著，存在著一種虛幻的感覺，以為遠距戀愛時戀人是理想的對象，但無法真正觸碰到的戀人其實只是個人美化了愛情，等待近距後真實戀人形象顯現才發現戀人並非原先理想，此時鏡中的花與水中的月原來只是自己所以為的一個影像，同時也以一首詩來呈現其意境。

人面桃花烙心底，理想情人空模擬

戀人身處難抵達，獨留孤單伴我行

深陷泥沼不自覺，誤認激情愛持溫

距離推手逝去後，浪漫假期醒來空

第四節 研究程序

本研究程序如下圖 3-2。



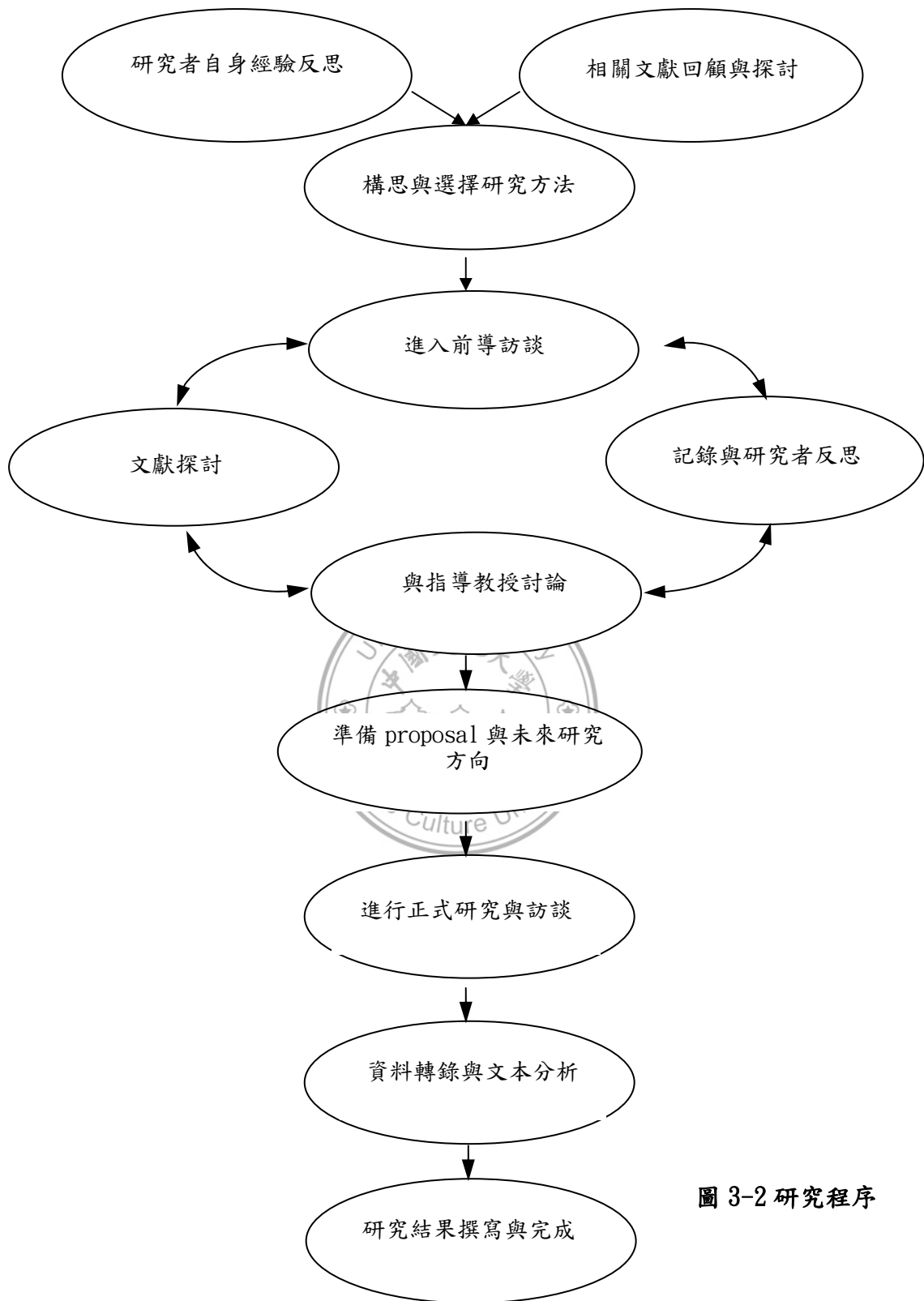


圖 3-2 研究程序

第五節 質性研究的有效性

在量化研究中強調效度及信度的重要性，是用來檢核研究是否具有相當品質，然而，將此標準不變地複製於質性研究中，似乎在概念與精神上是有些不符的，因此 Smith (2006) 認為要檢視質性研究的研究品質就必須用適合於質性研究的標準或效標來進行評量，並引用 Lucy Yardley 提出評鑑質性研究有效性的原則，提出四項質研究的有效性原則。本研究以此四項原則為檢驗之標準，以下分點說明：

一、脈絡的敏感度 (sensitivity to context)

在進行質性研究時，研究者應該對研究情境的脈絡具有敏感度。其中，研究者需對相關文獻有所熟悉與通曉，包含了對遠距戀愛的認識以及研究方法的了解，使論文的討論能將文獻與結果相互的關聯起。此外，本研究會以最開放自由的訪談方式，讓研究參與者盡可能重現遠距戀愛現象，留意其所處的社會與文化環境，以其進入現象的深層脈絡裡。

二、承諾程度 (commitment)、嚴謹性 (rigour)、透明度 (transparency) 及連貫性 (coherence)

「承諾程度」可由本身介入的程度來檢核，我本身即為遠距戀愛者，經歷約達 2 年多，加上周圍親朋好友也不乏於遠距戀愛經驗，對此議題的好奇與興趣足以全心投入，因此在介入此研究議題上確實能達成某承諾程度。「嚴謹性」是指研究徹底及完整的程度，可從樣本的適切性、研究進行中所關切的問題以及分析的完整性來看，而「透明性及連貫性」是指研究報告是否將研究過程的步驟清楚說明的程度，此部分便以第三章來呈現透明性與連貫性的研究過程。

三、影響力 (impact) 及重要性 (importance)

此部份即在說明研究是否具有存在價值，可以從是否能夠造成社會變遷與實踐的角度來評判。就如研究動機所言，科技發達及時代變遷帶來遠距戀愛現象越趨普遍性，此研究之影響力及重要性便在於提供讀者能更認識遠距戀愛的愛情發

展現象，破除迷思或刻板印象，給予遠距戀愛族群情感支持與同理，進一步提供心理諮商輔導在實務及學術上之參考。此將於第六章的第三節研究貢獻及第四節建議呈現之。

四、獨立稽核 (independent audit)

此項是由 Smith (2006) 特別提出，他特別強調獨立稽核對於思考質性研究的品質是非常有用的方式，是試圖保證研究報告的產生過程是可信賴的，並非要達到「唯一」或「共識」的解釋結果，而是關心特定的結果是如何有系統地且透明地建構出來的。對此，我會將研究計畫、研究筆記、訪談逐字稿、錄音檔，以至到最後研究結果的產生過程均確實的建檔，讓其他非參與此研究仍可以經由「檔案的軌跡」加以稽核。

第六節 研究倫理

一、尊重研究參與者的意願

除了進入研究之前會請研究參與者填寫研究參與同意書外，在每次訪談之前，也會再次謹慎且詳細地說明研究目的、訪談內容、進行方式等，徵求研究參與者的同意，以開放的態度尊重彼此需求，確保研究參與者清楚明瞭自身的權益與義務。如果研究過程中有任何狀況，研究參與者都有拒絕接受的權利以及隨時終止參與。

二、匿名保密

由於在受訪的過程中研究參與者必須回憶許多較隱私之個人經驗與故事，基於保護研究參與者，在研究過程中所取得的各項資料(如：個人基本資料、文件、觀察紀錄、錄音帶、逐字稿等)，需妥善加以保存與匿名處理，讓外界無法探悉研究參與者的真實資料。在研究過程中，還需要不斷地向研究參與者就保密原則進行強化。

三、關懷與重視研究參與者的利益

在研究的過程中，應該最先考慮研究參與者，然後是研究，最後才是研究者自己，然而研究本身就是一個不平等的關係，涉及雙方的利益問題，研究者往往可以從研究成果中獲得利益，因此需要以適當的物質或語言來表達研究者的感激之情，讓研究參與者從研究者的耐心、關切地傾聽中，找到自尊與自信，並「享受」研究的過程，獲得比金錢更可貴的情感回報。

此外，研究參與者在訪談中的自我揭露，都有可能引起個人生理或心理的反應或一些不愉快的回憶，本研究所強調的是人文科學精神，關懷的態度是不可缺少的，因此，在研究的設計與過程中，都應考慮如何降低其他可能造成暫時、輕微的生理及心理上的影響，並重視研究參與者個人的感受、成長及收穫。

四、以最誠信且平等的態度進行研究

不論是邀請研究參與者、履行同意書內容，或是之後的結果分析與論文寫作，都應保持誠信原則，不隱瞞研究者身分、研究目的、研究程序，以及其他任何關於研究的相關資料，謹慎且真實的呈現研究過程與結果，可參見附錄四主題分析與命名修改過程。此外，研究參與者同樣為此研究的貢獻者，尊重研究參與者的意見與回饋是必要的，此部份可見附錄六研究參與者檢核回饋統整表，以平等的位階相互交流，並努力達成共識。

五、客觀分析與報告

前四項主要在確保研究參與者的基本權益，在研究者本身方面，以個人經驗反思的前提下，豐富研究者的視框，並客觀獲得有關資料，依據研究設計進行分析，將最貼近真實的現象與結果呈現，不刻意排除負面及非預期的研究資料，且有義務將研究設計的缺失及限制詳細說明，讓讀者更明白研究的可信度以及完整掌握研究結果。

第四章 遠距戀愛者愛情關係之詮釋

本研究經過前導性研究確認可行，一共訪談三位研究參與者，根據正式訪談所得三份逐字稿文本、各兩到四次補訪之文本資料，以及我自身經驗反思做為分析文本，共同主題為「距離要素為推手，慾望情愫產激情」、「自我選擇投入愛，戀人形象不動搖」、「愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒」。以下將逐一分析以詮釋遠距戀愛者愛情關係之本質。

第一節 距離要素為推手，慾望情愫產激情

一、渴望達近距，期待相聚首

小元經歷著日本與台灣的遠距戀愛，思念的痛苦讓他一直有在打算要到日本工作並與女友一起生活。

遠距戀愛很辛苦，我會一直很想她，所以我一直有想說要去日本跟她一起生活，去日本工作之類的。【小元-1-2009/7/30】

縱使小元相當喜歡遠距戀愛自由的感覺，但無法常見面的愛情模式還是讓她非常期待見面時刻。

喜歡遠距的感覺，喜歡那種自由的感覺，但卻又因為距離的關係沒辦法常見面，所以都很期待見面的時刻。【小元-1-2009/7/30】

小潔為了與男友更靠近一些，也特地到了台北念書，就是想要與男友一起在台北生活並就近照顧。

我甚至來台北念書都是為了他耶，其實我能力沒有好到可以在台北唸這些學校，我就故意選私立的感覺比較考得上，想說以後可以在台北就近照顧可以常見面等他退伍，不然一直遠距戀愛好痛苦喔！【小潔-1-2009/10/27】

小宣男友不管以什麼方式，就只想兩個人可以每天膩在一起。

他不要那些什麼形式上可以在一起阿，或是形式上去辦結婚，那些都不是他要的，他要的就是真的可以每天膩在一起。【小宣-1-2009/10/8】

男友與小宣的交往是以結婚為前提，希望有朝一日能趕快娶小宣回家。

我男朋友那時候就把東西放下來很認真的說，對，我們是以結婚為前提交往…現在的話，他的目標就是他要趕快想辦法讓自己有能力可以自理，他就要趕快把我娶回家，這樣子就可以整天膩在一起了，他現在的目標已經變成這樣了。【小宣-1-2009/10/8】

對此，我也有相似的經驗，為了可以與男友近距戀愛，在碩三的全職心理師實習便選擇了台南的機構進行一年實習，也打算之後便在台南找工作定居下來。

在愛情中有了距離這個因素，使得愛情與生活沒了交集，在遠距戀愛者的生活中沒有戀人，而在戀人的世界裡卻少了生活，痛苦因此產生，關係的本質就是破裂，讓遠距戀愛者多了「想要在一起生活」的慾望，希望能抵達愛情與生活同時擁有的戀愛關係。

二、渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫

在遠距戀愛親密關係中的性，對小宣來說，沒有見面的時間就是在蘊釀，就像是在釀一壺陳酒一樣，對性會別有滋味。

因為這個距離的空檔，沒有見面的空檔時候，其實我覺得那種感覺是會醞釀的，就像一壺酒放在那釀阿，釀久了就會變成陳酒，有不一樣的味道。【小宣-1-2009/10/8】

小宣會花時間與男友討論對性的喜好，甚至是A片中的情節，彼此都會覺得相當有趣。

他是我第一個發生關係的人，我也是他第一個發生關係的人，我會跟他說我很喜歡怎麼樣，對我怎麼樣，他以前都會很「一」，他沒有辦法討論這件事，但是我常常講之後，他就會開始告訴我他喜歡怎麼樣，然後我們喜歡怎麼樣，他覺得什麼時候他特別有感覺，因為我是一個很怪咖的女生，所以我會自己去看 A 片，有時後我有自己喜歡的女優，男朋友就會覺得果然是個奇怪的女生，哈哈，有時後我還會跟他哀號說，我不小心把我最喜歡的 A 片刪掉了，哈哈，他就會覺得好奇怪喔，或者有時候我也會去看男生玩哪種把妹的阿宅遊戲，我就看的很開心，就會跟人家一起說這個女生好朦朧喔，我男朋友心裡頭就會想說這是怎麼回事，到底發生了什麼事，就還滿好笑的，我有時候也會從男生的觀點去想女生。【小宣-1-2009/10/8】

也正因為遠距戀愛彼此無法對性有立即的滿足，小宣與男友會在性議題上想些話題或遊戲來增加親密感。

我們還是會玩很多無聊的遊戲，比方說... 有時候他會看一看 A 片然後就傳給我，我就看一看說... 我不喜歡這個女優，或是不喜歡這個男的，或是不喜歡這個男的對他的方式，就會覺得這片子看了沒有感覺。【小宣-1-2009/10/8】

對遠距戀愛者來說，關於愛情中熱情的性關係是無法像非遠距戀愛者能夠立即的滿足，但遠距戀愛者相同能以不同方式來滿足這熱情，如小宣所言，會與男友討論來維持這親密度，而久久一次直接接觸的親密性關係也能夠維持新鮮感，讓彼此的關係保有熱度。因此，雖然沒有直接接觸的親密性關係，但小宣仍然可以在關係中感受到親密感。

所以就算沒有真的做，但也會一直有親密關係的感覺。【小宣-1-2009/10/8】

而遠距戀愛中久久才能有一次的面對面接觸，小潔與男友對性的渴望是會累積的。

因為一見面就是馬上先回房間，彼此都積很久，那大家都是成年人所以對這

種事情也是很放開，他可能又特別渴望阿。【小潔-1-2009/10/27】

在沒有見面時，小潔會更加思念相處時的甜蜜與親密舉動，因此，往往一見面對性的激情是很湧現的，且也彌補了思念。

有時平均兩個禮拜見一次面，有時快兩個月見一次面，在沒見面時每天思念著相見，想念靠近的甜蜜和親密的舉動，好不容易見到面，兩人就像是火山爆發一樣，見面就會發生關係，這樣的關係讓我感覺更靠近，也更能彌補許久不見的相思。【小潔-3-2009/11/17】

小潔也認為久久見一次面對男友的感覺既陌生又新鮮，遠距戀愛的空間讓他們的感情更長久一些。

可能兩個月沒見面，突然見面會覺得很陌生，因為陌生但因為很久沒見所以是很有新鮮感的，好像是剛交男朋友一樣，有時後久久見到面還會有點心跳害羞呢！這個空間無形中拉長我們倆在一起的時間。【小潔-1-2009/10/27】

在遠距戀愛時，小潔與男友只要見面都會有頻繁的性關係，又小潔視性為愛的表現，因此見面時密集的性關係更是彼此相愛的證據。

我們一見面就發生關係，因為我性跟愛沒辦法分開，所以我覺得好像是愛的…常常都會用身體的性阿，我會以為我們倆是很相愛的。【小潔-1-2009/10/27】

而小元好不容易等到女友從日本到台灣來相聚，對性的渴望也是累加的，便會很期待女友到台灣時經期不要來，他們才有機會能夠有性關係。

我就會很期待與日本女孩子見面的時候，她那個不要來的時候來，我會很希望。【小元-1-2009/7/30】

久久才能相處與見面，小元與女友在性愛上都會有很特別不一樣的渴望感覺。

久久才能跟遠距離的對象相處，而且相處的時間又不多，所以都會覺得感覺很不一樣，是很渴望的。【小元-3-2009/11/9】

對小元來說，想要有的性就可以立即滿足，久了就少了新鮮感，感覺也慢慢覺得沒什麼，但是相較於與遠距戀愛的日本女友的性關係是可以保有新鮮感，而且是較喜歡的。

因為在台灣真的就是想做就會做，真的久了會有不是很新鮮的感覺，會覺得想要做就有那種感覺也沒什麼，沒有什麼那種感覺，可是跟日本女孩子是很久才可以見到一次，就會感到新鮮喜歡。【小元-1-2009/7/30】

愛情中的親密與靠近是相當理所當然，但遠距戀愛的愛情模式卻讓戀人們無法嚐足此滋味。遠距戀愛的別離是長時間的，遠距戀愛者總是對喜悅的情事難以滿足。如果戀人就在不遠處，可見這慾望與對戀人身體的興趣是可以立即補足的，也許只是一通電話或幾分鐘的車程，但對遠戀愛者來說，如此「立即」是無可滿足的慾望，延宕再延遲，期待再等待，從研究參與者的經驗來看，可見這慾望是累加的越來越深，相較於非遠距戀愛者對性的慾望是更激情，那樣的滿足滋味也是非遠距戀愛者難以體驗的。因此，距離像是愛情中慾望的製造機器，讓分離的兩個戀人更渴望相逢時刻，每一次短暫的見面就是小別勝新婚，兩人像牛郎與織女般久久重逢，有無數的話兒要說，有無盡的情意要傾訴，激情的累積終於獲得釋放，雀躍的情事砰然心跳，戀愛熱度就此延續。

第二節 自我選擇投入愛，戀人形象不動搖

一、遠距固然苦，仍躍入愛河

小元在台灣認識了這位交換學生的日本女孩子，非常迷戀於她所擁有特殊文化氣質，就算得知她兩天後即將回日本，也要讓這情事繼續往下發展。

他剛好來台南玩個一兩天，玩玩就準備要回日本，我就剛好認識到她，跟她相處真的還滿開心的，比較不一樣的感覺，因為有不一樣的習俗所以有不一樣的感覺，第一次認識這樣的日本女孩子，可愛，然後很保守的一個女孩子，我跟她交往是... 因為她回去的時候我們都有在用 msn 聊天，然後聊一段時間後發現其實還滿喜歡這樣子的一個女孩子，所以才跟她交往。【一元-1-2009/7/30】

小元本身對日本文化極有興趣，她的溫和與單純給小元留下了特別印象。

我本來就是很喜歡日本文化的東西，甚至我覺得我就是日本人，所以本來就很喜歡日本女孩子，而且他又這麼溫和單純給我更特別的感覺。【小元-1-2009/7/30】

會讓小元覺得日本女孩子特別的地方除了本身的國籍和溫和單純的個性之外，在小元豐富的戀愛經驗中似乎沒有遇過任何一位女生像日本女孩子一樣，能在關係中帶給他合理當大男人的感覺。

我交往過那麼多女孩子還沒遇到像日本女孩子這樣感覺的人，會讓我很有印象和感覺的應該是她的個性跟國籍吧！溫和、單純、加上是日本的關係、會有小女人態度，但是在台灣的女孩子會讓我覺得我是小男人，台灣的女生會讓我不自覺的想百依百順，但日本女孩子把自己身份放低的表現會莫名讓你覺得不用百依百順也沒關係，這種感覺很特別，是我到目前為止沒有人帶給我過的，可能是在日本文化中男主外女主內所以多多少少會影響到一些吧！【小元-1-2009/7/30】

小元真得很喜歡她，雖然也了解遠距戀愛是辛苦的，但要小元因此放棄這份感情，是會讓人捨不得的。因此小元「選擇」進行日本與台灣的遠距離戀愛。

我真的很喜歡她，不過我也知道她在日本我在台灣，這樣談遠距戀愛很辛苦，我也從來沒有談過，但是就喜歡上了怎麼辦！如果因為距離就放棄不跟

他在一起，我反而覺得可惜，我應該也放不下吧！【小元-1-2009/7/30】

而遠距戀愛中的自由，更是小元喜歡的愛情模式。

遠距離就是有這種好處，也不是說遠距離的好處，就是它會給我很自由啦~我今天想去哪就去哪，想做什麼就做什麼，時間都是由我自己安排。【小元-1-2009/7/30】

雖然小元與日本女友沒有在遠距戀愛中經歷過近距戀愛，但在他其他的近距戀愛中是可以發現自由空間是受限的。

近距離戀愛常常相處在一起，比較難有自由的空間，假如只是想要一個人去打個麻將，不方便帶另一半去，另一半就會覺得為什麼不帶她去，整個很沒自由。【小元-3-2009/11/9】

這麼特別的交往印象，就算小元已經跟日本女孩子分手了，但對她的喜歡是無法取代的，如果還能夠再選擇一次，就算遠距是辛苦的，小元還是想跟她在一起。

我還是會選日本女孩子，因為我會喜歡她的種種包含國籍、外貌和個性，這也是如果要再選擇我還是想跟她在一起，就算遠距也沒關係。【小元-1-2009/7/30】

男生的高壯、穩重和居家形象所散發出的閃爍光芒正符合小潔的擇偶條件，就算是遠在中壢的職業軍人也決意要一躍愛河，因為對小潔來說，能夠認識這樣的男生是不容易的。

他很高是我喜歡的類型，我們很快就在一起了，我們認識不到兩個星期吧！…我那時候就是為什麼喜歡他，就是他有那種穩重的感覺，感覺就是很老實，不會像我認識的男生一樣，輕浮這樣子，雖然知道可能要談遠距，但想說這樣的男生不容易認識，所以還是想說試看看好了！【小潔-1-2009/10/27】

小宣和他的認識是在因緣際會下朋友的介紹，他們密集的 MSN 聊天互動，小宣與他的心靈互動觸發了小宣對愛的期待，距離根本不是愛情重點。

對我來說距離不是一個重要的問題，…我覺得這個人的心和靈魂比較重要，我很理想化啦，所以我會覺得這件事情比較重要，那 msn 的時候你就看到這個人的對話，對我來說，我選男朋友的條件很簡單，就是他聽的懂我講什麼，第二件是我聽的懂他在講什麼，第三件是他不要讓我覺得他無聊。【小宣-1-2009/10/8】

距離是遠距戀愛者愛情中的基本條件，遠距戀愛者註定無法抵達對方，或許也沒有真正想要抵達，如果可以選擇，沒有人願意離開心愛的人那麼遠的距離，但對遠距戀愛者來說，距離的美感才是能夠讓他們盡情的投入情事中，選擇的是維持現狀-遠距戀愛。

二、孤單尋慰藉，不變戀人形象

遠距戀愛被迫剝奪的距離，讓遠距戀人們無法想見就見面，陪伴感不足讓戀人們孤單、寂寞。小潔一個人在山上唸書，總是一個人待在房間裡，看著男友留下的衣服、牙刷和生活用品，無法陪伴讓她很孤單。

只是覺得他不能陪我，我那時候在山上唸書，變成說我就在山上很孤單【小潔-1-2009/10/27】

男友的忙碌也讓小宣覺得陪伴的劑量太小。

總是有時後講的話他沒辦法聽的進去阿，總是會有時候你會覺得你好無聊喔，或是總是有時候他會很忙，有時間跟朋友去唱歌，跟班上的同學去打保齡球，但沒有時間陪你，有時間跟老師 meeting，沒有時間陪你，跟你講話講一講，然後後面很多人，我男朋友又是那種很「一」的人，有人在旁邊他沒辦法講話，所以他會很不喜歡有人在旁邊他講話，就會沒有辦法陪我，陪伴的劑量太小了【小宣-1-2009/10/8】

小元少了女友在身邊陪伴也會覺得孤單。

有一個女孩子她時常在我身邊那種感覺我會覺得很開心，因為可能遠距離戀愛就是少了這樣一個關心在…沒辦法同時間陪伴在身邊的那種感覺其實很孤單【小元-1-2009/7/30】

戀人們想要相依偎的信念是很理所當然的，但是距離卻硬生生剝奪了這個理所當然，為了滿足陪伴感遠距戀人們選擇就近尋求慰藉。小元選擇在台灣再找個女生能在心情不好時依偎在身邊，這讓小元可以感覺好一些。

我可能因為在工作上遇到一個女孩子，因為可能我們工作結束了我們還會去喝一點東西吃一點東西之類的，就當下我可能會覺得，可能三四次以後我覺得這女孩子其實還不錯，所以在我心情比較不好的時候我可以跟她相處可以跟她碰面，可以聊聊心事之類的【小元-1-2009/7/30】

小潔也因為與同學相處不錯而日久生情，又這個男生的關懷照顧，讓小潔身陷於其他男生的慰藉。

我那時候就身體不好，常常會不舒服，那個男生就會照顧我，我就會覺得有個男生，那個男生他有女朋友，我就覺得可以互相利用一下，反正就是尋求慰藉嘛，那也無妨【小潔-1-2009/10/27】

在小宣沮喪無法負荷的時候，男友無法陪伴也讓小宣急於找一處暖爐溫暖一下自己。

因為總是有時候會遇到他很忙，他就是很忙，他就是沒辦法陪你，他就是趕論文趕到起肖，他就是沒有空，但是你就是很沮喪，你就是沒有辦法快不行了，你就是要去抓個浮木來靠，隨便是誰，哪一個人都好，抓來給我靠一下，但你又會希望是一個男生，又希望是一個可以讓你靠一下，可以讓你溫暖的人【小宣-1-2009/10/8】

當遠距戀愛者在敘說孤單寂寞而選擇劈腿時，其背後的涵義是想要向戀人表達「你的陪伴不夠所以我才會另找慰藉，而你需要原諒我，因為是你讓我覺得陪伴感不夠，不是我背叛你！」。「劈腿」真的背後要傳達的訊息，小宣男友接收到了，因此他並沒有以此為理由而讓關係結束，反而是想盡辦法解決問題的源頭——滿足小宣的陪伴感。

陪伴的劑量太小了之後，對我來說是沒有用的，所以我那時候就會花...我印象中我常常在幹這些事，就是...跟這個人好有感覺喔。【小宣-1-2009/10/8】

他都是說我不能夠綁住你的心，我可以綁住你的人不能綁住你的心，我只能想我要怎麼花時間陪你，我男朋友都是這個態度，他之前的邏輯都是這樣，他覺得就是不是我愛上這個人，是我被陪的不夠，所以他會想辦法把他這邊切出來陪我。【小宣-1-2009/10/8】

他的態度會是，如果我沒有辦法滿足你，那我就放手讓你去找別人，而不能夠允許你用這樣的方式去找別人，他就是會盡他所能來滿足我。【小宣-1-2009/10/8】

我男朋友跟我說，如果今天...不是有利益衝突，他應該不會對他怎樣，就是...只不過是劈個腿，只是需要有人安慰需要有人陪。【小宣-1-2009/10/8】

小潔男友對於小潔情感上的小出軌也選擇原諒，了解是因為自己給予了不夠的陪伴。

我沒有跟他講劈腿我只跟他講說我心裡有點小愛上別人...他說沒關係，他說我知道你也不是故意的，因為我沒辦法在身邊陪你，你在山上你很寂寞。【小潔-1-2009/10/27】

劈腿只是反映了遠距戀愛者被陪伴的不夠，其實遠距戀愛者最愛的最優先想選擇的還是原本的戀人。縱使小潔對班上男同學產生好感，但其實心裡最愛還是男友，最想要被陪伴的對象還是男友，而不是劈腿對象。

可是其實我心裡還是愛我男朋友，只是覺得他不能陪我，我那時候在山上唸書，變成說我就在山上很孤單。【小潔-1-2009/10/27】

有時後站在他旁邊的時候會覺得很孤單，為什麼我深愛的人沒辦法像劈腿的那個這麼了解我…躺在我男朋友旁邊，但心理面會很難過，我男朋友為什麼沒辦法對我這麼好這樣，可是我又離不開他。【小潔-1-2009/10/27】

小宣清楚的告訴男友劈腿對象只是用來補足你不在我身邊的陪伴，當然你還是我優先正牌的男友。

那時候我跟我男朋友講說，如果我平常有人陪那你也不會很累阿，你來當然我是陪你阿，沒有什麼不好。【小宣-1-2009/10/8】

本研究三位研究參與者皆有劈腿經驗，他們的愛情關係並沒有因戀人的不忠誠而結束，縱使有兩位研究參與者最後是以分手收場，但分手理由也並非是劈腿事件，而其中一位研究參與者目前的感情為穩定期，倆人也沒有因一方戀人的劈腿不忠誠之事影響彼此信任關係。對戀人的忠誠原本是愛情中相當重要的原則之一，遠距戀愛者得知另一半對愛的不忠貞但仍繼續選擇維持遠距戀愛，如從遠距戀愛者的角度來詮釋此現象，似乎指向了「因為遠距離所以無法給予另一伴有陪伴的滿足感，劈腿並非變心或不愛了，只是戀人在孤單時尋找陪伴的感覺！並不會動搖到原本的關係，遠距戀愛得以再繼續。」因此，遠距戀愛容易使戀人孤單而尋找陪伴慰藉，是距離而非情感使然，戀人的劈腿是可原諒的，對戀人的形象仍保有如原先的認識，這形象也是在有距離的時空下所產出的。

第三節 愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒

一、愛情回味伴想像

「收到你的卡片和簡訊，在問候與祝福中夾藏著許多思念，就是不見真實的愛戀，只能想像在雨中與你漫步，雖然這從來沒有過，但這就是愛吧！」(研究者札記-2008/08/12)

以上是為我在自身遠距戀愛經驗中的體驗，從遠方捎來的卡片以及手機簡訊中文字的愛戀話語確實讓人感受到思念與問候，只是這浪漫的設定和片刻的感情強度似乎像是一個浪漫假期，少了真實的互動，連雨中漫步的情結也只能在想像中享受浪漫。遠距戀愛關係是錯綜複雜的，不是因為距離，而是因為兩人的互動關缺乏了現實接觸，歡笑不能分享，悲傷難以哭訴，生活剩下什麼，反覆咀嚼那僅剩的交集，這樣就夠了嗎？小元只能靠著回憶想起相處時的點點滴滴。

讓我特別去記得，去記著發生的每一件事，每一天，讓自己在剩下沒有對方陪伴的日子時，去回憶之前膩在一起的日子，這樣想有時覺得還滿幸福的。
【小元-2-2009/10/25】

小潔會想像男友跟他說過的話和一些承諾而累積彼此間的愛情熱度，縱使這些承諾在現實中都沒有實現過，小潔還是覺得那是愛。

你就會一直很期待要看到他，很想念跟他說話的時候，然後會想像他跟你說的話，那些承諾什麼的，你就會記得，就會一直累積累積那個愛情，你就以為你真的很愛他。【小潔-1-2009/10/27】

遠距戀愛無法常見面的一個人空間讓小潔只能以想像的方式來維持愛情熱度。

很多空間都是你一個人，你就會去想像這個愛情，想像他跟我一樣都很想念我，會去美化他對我的態度和關心，靠著一通電話的餘溫，保持愛情的熱度，

想像他對我的感覺吧！因為沒看到也不知道他說的是不是真的。【小潔-2-2009/11/10】

在等待下次相見時，也只能一直反覆回憶相處時的開心時光，就連見面後的行程規劃也要在想念中完成。

因為在一起的時間都很短，快樂沒多久又要分開，因為想念的關係會增加對方的愛戀，在等待的過程中，會一直反覆回憶開心的時候，越想越甜蜜，在想念的時候就會開始想要在有限的見面時間一起做很多事，就會花時間去討論和規劃一些時程，不管有沒有達成，在討論過程中就越會覺得很幸福很開心，可能是有共同的期待和目標。【小潔-3-2009/11/17】

直到分手後，小潔仍然覺得自己還在談遠距戀愛，因為已經習慣遠距戀愛的見不到面、觸碰不到對方的愛情模式，模擬的愛情讓她還是不經意的撥了他的電話。

我覺得有點在模擬戀愛，因為我已經習慣遠距離這種看不到摸不到，所以後來分手後我還以為我還在跟他戀愛這樣，所以寂寞的時候我還是會打他的電話，縱使他已經換手機了。【小潔-1-2009/10/27】

小宣與男友在 MSN 上協定了男女朋友關係，但彼此有默契在正式見面之前不看照片不講電話，只喜歡這單純的心靈互動。

我和我男朋友很有默契，我們兩個就覺得在見面以前我們兩個就維持這樣子…就是沒有聽到對方的聲音，沒有看到對方的照片的樣子，也沒有過問對方到底多高多重…我喜歡這種人跟人互動的感覺，而不是你長的漂不漂亮長的正不正，多高多壯你體重幾公斤。【小宣-1-2009/10/8】

然而，不經意中小宣從網路相簿中發現了男友的照片，明明已經看了照片，但還是認為這是有想像空間的，端看個人如何解讀。

我覺得那可能是想像的阿，那個你可以怎麼解讀阿…【小宣-1-2009/10/8】

虛幻對遠距戀愛者來說是一種對關係的需求，在遠距戀愛中似乎對愛情的感受是停留在美好的，小別勝新婚的期待心跳感，似乎能夠對這段感情定義為「好的」或「穩定的」關係，也因為難以長時間面對面的相處，或是深刻體驗對方的生活經驗，對於現實的互動是缺乏的，只能依賴想像來愛情回味，往往留在心中的感受就會如小潔說言的「美化」對方，保有對戀人的美感。遠距戀愛者大部分只在想像中進行愛情回味，想著電話中或 MSN 文字上的甜言蜜語，想著過往的愛溺情事，雖然沒有實際上面對面的接觸，但仍可以在愛情回味中嚐遍愛情滋味，且這想像空間是放大的，會有較強的個人解讀性。

二、語意難達情虛無

Barthes (2002) 在戀人絮語一書中形容愛人可以用墨鏡遮住哭紅的雙眼來告訴情人我委屈了些什麼，這是非遠距戀人可以以肢體互動的方式進行符號的理解，這當中沒有言語或文字，就可以透露一切內心真正想傳遞的訊息，然而，遠距戀愛者要用什麼符號來流露情感呢？少了真實的接觸真的有辦法對符號獲得正確的理解嗎？

小宣在一開始選擇男友時，便相當期待對方在語言上是有高度敏感性的。

我主要會跟他在一起的理由是，他聽的懂我在講什麼，基本上滿多人聽不懂我在講什麼，聽不懂我句子裡頭很悠微的那些東西，其實那必須建立在這個人要對語言有很高的敏感度，他可能可以去抓到這句話的韻味在哪裡，那我覺得有這種靈魂的男生已經很少了，他又可以把他的意見用語言和文字表達出來，我們才能在 MSN 線上搞那麼久，所以他有符合這兩關的時候，其實我就沒有再想太多東西了，我就覺得已經是可以試看看的狀態了。【小宣-1-2009/10/8】

雖然對小宣來說語言是很重要兩人間的互動與溝通，但是在遠距戀愛中光是語言是難滿足的，有時候還是需要肢體上的接觸。

可是有那個距離的時候我們兩個都要被迫用語言，想盡辦法用語言來表達自己心裡頭真正在乎的事…遠距離的時候你會很需要肢體上的擁抱，或者有時候就覺得情緒上過不去，我男朋友就一直抱怨說如果近距離就不會有問題了。【小宣-1-2009/10/8】

少了肢體互動的遠距戀愛者卻只能用言語或文字表達內心真正想傳達的意涵，然而這其實受限極大，也富有想像空間。對小宣與男友來說，他們會很留意話語間的瓶頸，盡量呈現的是內心想要說的，而不是用語言來宣洩情緒，或錯誤表達訊息。

我們兩個在相處的時候會很注意一件事，就是講話的限制或瓶頸，就是我很少說氣話，我會知道當我今天說很生氣的話的時候，其實我內心想要說的那句話是，我希望你陪我多一點，所以我會對他講後面這一句，我不會跟他講說，你根本都不花時間陪我，我不會說這些，因為我覺得他也想當一個有能力的人，他也想多陪我，如果我可以更坦率的跟他講，我需要的，那他就可以更貼著我，他也不會覺得他自己很無能，我們不用花很多時間在情緒裡頭攪和，雖然也是有攪過啦，但是會少一點。【小宣-1-2009/10/8】

語言上對小元也有相似的限制，縱使女友對中文已有熟悉程度，但畢竟是外國第二語言，難說可以百分百掌握中文的意涵，而小元也為了女友努力學習日文，但語言的差異確實還是在他們之間產生了一些問題。

我覺得我跟她的問題在於語言上，因為我覺得... 中文學完要去學另外一個語言並不是那麼容易，我也有為了他去學日文，但我學到一半我就放棄了，因為我覺得還真的有一點難度，沒有那麼有毅力去學完這個日本的語言，但是我都會騙她說我會學好，然後我會想要去日本跟她一起生活，去日本工作之類的，但是她其實每一次聽到我這樣講，她都會要我加油，你可以的，可是她到後來的時候她就已經有點放棄了，覺得我都只是嘴巴說說，其實也不會真的去做到。【小元-1-2009/7/30】

語言的落差讓小元與女友的溝通較為辛苦，有時後小元會認為一個擁抱就感覺很好，話不用多說也沒關係。

雖然她聽的懂中文，也看的懂一些中文，但也都只是一點點並沒有像我們台灣這麼熟悉，所以有時候她還是會用日文跟我溝通，那我就比較看不懂，需要找人翻譯一下，所以講太多話也不一定能完全代表我想表達的，何況我們語言有一些差距，不過有時候真的覺得抱一下就可以了，也不需要講這麼多，抱一下就可以讓我和她感覺很好，話也不一定要說這麼多。【小元-1-2009/7/30】

肢體互動確實甚過於千言萬語，就算一句話也沒說，男友也可以感覺到小宣就是陪在他身邊。

我發現距離有扮演一種角色，就是有很多事情我知道你在難過，我在這裡我一句話也沒講，我就可以讓你感覺到我在這裡，你可以抱著我你可以在我肩膀上哭，你就會知道我在這裡，或是有時候一個擁抱就可以代表很多東西。【小宣-1-2009/10/8】

小潔便覺得見面的肢體接觸會帶來安全感，讓這段感情不至於虛無。

我覺得常常見面我會很有安全感，然後我可以跟你相處阿，可以擁抱，有親密的感覺阿，我覺得肢體的接觸是很重要的，碰不到有時候都會覺得很虛無。【小潔-1-2009/10/27】

遠距戀愛缺少共同生活的記憶，關於一些真實的生活細節與實際接觸是少有交集的，距離使遠距戀愛者大部分只能用語言或文字傳遞彼此心意，但這往往增突了許多想像空間。我的戀人真如我所以為的嗎？現實就如同他所陳述的嗎？在這個時空下我們確實是正式的男女朋友嗎？是否有可能在另一個時空裡我只是一位隱藏者？這在遠距戀愛中是難以去驗證的。因此，遠距戀愛被迫只用語言和文字來進行情事溝通是難以構成「在一起的扎實感覺」，再怎麼對語文能力高強，往往也比不上戀人的一個擁抱，肢體的互動才是戀人間最大最有效益的魔力良

藥。當受挫遇難的時候如果身邊有個他能陪伴，那可能是最營養的補品了！但這樣的立即陪伴是遠距戀人們難以苛求的，就算用語言或文字表達，也不及於一個貼身擁抱的高單位營養成分。

三、夢醒時分在近距時

小潔在回顧這段遠距戀愛時，為這段愛情經驗下了一個小結論，他說「遠距戀愛的距離讓我以為我是可以談長跑戀愛的煙霧彈！」

我反而覺得如果縮短距離，就像是縮短我們的愛情一樣，那個距離會讓我們看不清個性不合的事實，像是障眼法，覺得只是空間阻隔我們，兩人其實是適合的，因為相處時間不夠多所以會爭吵，在電話中的爭吵，只要見面就好，所以在遠距離的過程中，都不會去把這當作是問題，感覺像是被距離欺騙了，距離可以增加愛情期待的程度、虛擬出愛情的濃度，看不清真實相處後的兩人會變成什麼樣子，製造出可能是適合的假象，對我來說距離讓我以為我是可以談長跑戀愛的煙霧彈。【小潔-3-2009/11/17】

小潔認為遠距戀愛裡的空間會讓彼此看不清楚相處的盲點，對真正的他也無法證實。

空間讓我們看不到彼此相處的盲點，比如說生活習慣，像對方抽菸頻率高低，他可能跟你說今天都沒有，但事實上呢？我只能相信但無法證實。還有就是處理生活瑣事的態度，有些東西不是光聽聽說說就可以知道的，所以空間讓我們無法及時知道這些，相聚時間不多，快要發現盲點的時候，可能又要分離了。【小潔-2-2009/11/10】

同樣地，遠在日本的女友，也讓小元難以體認到女友的真實生活面，更別說要完整的認識戀人。

我們沒辦法去面對面的認識到彼此，去熟知她所以生活的一切，對於生活的種種，我能得知的只有小小的一部份，沒辦法去完整的認識一個人，就像對

方也沒辦法認清我是一個怎樣的人，可能只會覺得我對女孩子很好，所以應該是個好人，但其實我會偷交小女朋友。【小元-1-2009/7/30】

小元很難理解女友可以為了現實工作的考量而放棄愛情，如果少了距離的隔閡，也許能夠更快了解女友重視現實，那麼，再多做些努力可能就不會走到分手結局。距離使小元忽略了現實生活的這個現實，也模糊了他對女友真正的認識。

我覺得現實的生活怎麼樣都不及...至少我們當下在維持這段感情的時候，不要去想太多現實事情，因為我覺得現實方面的事情可以慢慢的去改善它，分手也許才是讓我真正知道原來她把現實更重於感情，寧可要現實，感情卻可有可無...因為遠距的關係，我沒辦法去完整的了解一個人，如果沒有距離這個戀愛，我可能會更清楚女友在意現實問題，那麼我就會更努力去做些什麼，而不至於讓女友覺得不安心而想分手。【小元-2-2009/10/25】

遠距戀愛少了現實互動的交集，小潔只能是導演去理解男友的行為或言語表現，並同時以演員的方式再與男友互動，在遠距戀愛中鋪陳並模擬自己以為的愛情樣貌，也沒有機會可以與男友核對。

爭吵之後，有一些話我就會去自己詮釋他，可能他是太忙了，可能他在部隊很累，他不是有意要這樣對我的，都是我要自己去詮釋或想像他可能怎樣或怎樣。【小潔-2-2009/11/10】

在距離拉進後，才發現彼此對愛情期待有所不同，男友喜歡多一點個人的自由空間，但小潔卻喜歡兩人黏膩。

我看清楚了他是個很愛自己的人，以自己為主的人，很喜歡有自己的空間，我想可能他也錯覺他跟我適合的，因為不常見面有空間，他不覺得我的依賴會構成他的不耐煩，距離拉進後，發現彼此在愛情的模式上很不相同，見面的頻率，生活的習慣和嗜好都不一樣。【小潔-1-2009/10/27】

距離使夢具體的存在著，一旦距離因素取消了，夢便醒了。距離形塑出一個空間的不真實美感，像是放了一個煙霧彈的愛情，生活極少的交集模糊了彼此的認識，讓小潔誤以為自己是能夠經營長跑戀愛的。

我們開始近距後才發現彼此生活變得沒有交集，不再以共同想念對方為主題生活著，彼此更清楚也更模糊，我們是否適合對方，那如不適合，這幾年來怎麼堅持，也許就是那個距離欺騙了我們…我會覺得這段愛情就像一個放了距離空間煙霧彈的一段愛情，長跑愛情，其實事實上我們本來就不適合，就像我剛剛說的，我從以前到現在都是沒辦法跑長跑戀愛的人，要不是有距離可能也沒辦法吧！距離是個煙霧彈，讓我看不清。距離近了，兩個人看的更清楚了吧！【小潔-1-2009/10/27】

小潔好不容易等四年到男友退伍回到了台北，心想總算可以好好相愛了，也沒有距離的阻礙，因此總是向男友要求要常見面，認為男友要補償之前的空等待。

我就覺得要常常見面，你要補償我之前都沒有跟你見到面的時間阿，好不容易終於可以在一起，那為什麼不要好好的相愛呢？【小潔-1-2009/10/27】

日本女友難得從日本到台灣來，卻沒有告知小元，這讓小元覺得自己是否在女生心中是不重要的，認為兩人是應該要見面的。

我的感受是我覺得，她是不是比較沒辦法去尊重我，因為我覺得妳來台灣妳可以跟我講，至少在我有空的時候可以去台北找找妳，不然就是妳可能要來的時候先通知我，妳可以順便來台南我們再一起出去玩，可是她在沒有告知我的情況下就先來，就突然來，其實我其實滿驚訝的，而且我有一點不開心，為什麼妳來～卻不通知我，是我這麼不重要嗎？在那之後她可能就回日本…

【小元-1-2009/7/30】

小元的女友遠道從日本到台灣台北工作，相較於日本與台南，以及台北與台南，距離是變得更近了，但女友卻只想將重心放在自己的工作，認為他可能會沒有心思經營與小元的愛情關係。

她想要好好的工作可能怕沒辦法去維持這段感情這樣，她怕說可能如果一工作就沒辦法跟我打電話聊天可能見面之類的這樣。【小元-1-2009/7/30】

小宣也認為近距時就是要陪伴在戀人身旁。

近距離的時候就是要在彼此的身邊。【小宣-1-2009/10/8】

戀人開始出現在生活中，關係開始轉變，遠距時個人是獨立的個體，能有比較有多的空間和時間能夠執行自己的想法，但是一旦戀人靠近了，便勢必要考慮對方、照顧對方，原本自己想做的事情可能需要暫拋旁邊。當男友與小宣近距時，小宣便要將心思都放在男友身上，其他人是無暇以管的。

近距的時候都把力氣花在他身上，哪還有時間照顧別人。【小宣-1-2009/10/8】

在遠距時似乎讓人忽略自己真正想要的愛是什麼，彼此確實都將焦點放在如何見面、如何克服遠距，而忘了去省思對方是否真正能陪伴自己走過一生，自我是受限於愛情中的；而當距離近了，關係的重點不再只是兩人之間如何在距離隔閡下互動或安排見面，慢慢的許多客觀的問題與思考點逐漸浮現，自我角色開始吃重。小宣對遠距與近距戀愛也有自己的經驗看法，她認為遠距戀愛時彼此有各自的生活範圍，為了要與對方戀愛情事需要排開原本自己的行程，但等到近距後，重點不再是排開行程，而是要告訴對方自己將會有什麼行程。

遠距離的時候可能因為對方有他自己生活的圈圈阿，他自己的事情阿，他可能很忙很忙，所以你要花時間跟對方講電話，你要花時間陪一下或 MSN 或什麼或是視訊的，你要把其他的事情安排開，等到可以全時間在一起的時候，就變成你要花時間告訴對方這個時間我要做事情喔，不是我不在乎你，等一下我們就可以一起幹嘛。【小宣-1-2009/10/8】

簡言之，也就是如同以下小宣所陳述的：

遠距離的時候我們是在學著怎麼跟對方相處，近距離的時候我們是花時間怎

麼樣去做自己要做的事…近距離的時候就是要在彼此的身邊，還要能夠找出時間去做自己的事。【小宣-1-2009/10/8】

小潔男友對關係中保有自我空間是重視的，因此難以滿足小潔要天天見面的期待，總是指責小潔為什麼不去做自己應該做的事情，這使得兩人爭吵反而更多。

他就覺得說為什麼我沒有自己的事情可以做呢？你為什麼不去做你的事情，每次都要來找我，我就說，兩個人不是說要在一起嗎？他就不要…【小潔-1-2009/10/27】

小潔無法理解男友不想常見面的想法，總覺得好不容易可以近距離戀愛，男友卻還是以遠距離戀愛的方式與她互動，但其實對男友來說，在愛情中只需要偶爾的見面。

我不能理解為什麼他不想要見面，因為以前不能見面是因為有空間，這不能改變沒有關係，所以我覺得我可以原諒或理解，但現在已經近距離了為什麼你還不想見面，為什麼現在已經近距離了你還要用遠距離的方式來跟我談戀愛，你到底是怎樣，那他就說我本來就不需要常見面阿，我說一個星期見兩三次不為過吧！【小潔-1-2009/10/27】

小潔認為戀人見面後會有視覺的刺激，其實是可以滿足她對愛的慾望，對於男友不想常見面的想法有了滿腹的委屈，好像明明情人就在鄰近了卻還是少了一個真正的戀愛對象。期待的落空讓小潔很不高興。

為什麼我明明有男朋友還要覺得沒有男朋友，已經在我身邊了，已經在同一個城市了，我還要跟自己虛擬想像的人談戀愛，我就覺得很不爽阿，所以我真的無法理解為什麼他不想要見面，而且見面會有視覺的刺激為什麼他不想要見面。【小潔-1-2009/10/27】

但是男友對於小潔一定要常見面的期待，覺得壓力很大。

你為什麼沒有安全感為什麼一定要見面，他就覺得壓力很大。【小潔-1-2009/10/27】

小潔男友只想做「我」想做的事情，「兩人」並不一定要見面。

他寧可無聊在家看電視或去跟兄弟幹嘛，他就是不會想要跟我見上一面。【小潔-1-2009/10/27】

男友的回應讓小潔更沒有信任感，於是只能不停的打電話給他，這讓男友更加的反感。

那我就覺得很沒信任感，就會想要像以前那樣一直打電話給他…他可能去哪裡手機就沒有接，那我可能就是狂打電話，他就會說「幹嘛！在家打電動阿！」就不耐煩那樣，他覺得你煩你吵。【小潔-1-2009/10/27】

近距後的理所當然要見面，不但小潔男友覺得自由受限，其實對小潔來說也是個人空間的受限。近距後，小潔的生活重心更是落在男友身上，每天總是期待著約會與見面，心理自由因他而受限。

之後好不容易在同個城市生活，我當然常常想要見面，也覺得有時間反正不遠，就見面吧！他覺得他的自由受限，但我的心卻也變得比以往更不自由，因為明明近距離對方卻不想見面，而我也不想跟別人出去，或做其他事情，我覺得我好不容易等待到了近距，竟然成為感情最後的阻礙。【小潔-3-2009/11/17】

原來在愛情中小潔與男友兩人都沒有改變，此時小潔也終於明白兩人本來就不適合，是距離讓兩人誤認了彼此原本的樣子，以為那樣的他是自己喜歡的戀人，其實這都只是因距離想像而來的男友。

我覺得我都沒有改變喔，可是他卻變很多，可是他也說他沒有改變，到分手的時候我就跟他講說，為什麼你以前都不會現在都這樣，他就說，可能這就是原來的我吧！我就覺得超難過的，那一開始四年多前的你呢？那他就說他

可能本來一直都是這樣，他也沒有解釋什麼…【小潔-1-2009/10/27】

在遠距戀愛時的戀人其實是自己塑造出來的形象，期待對方是如何那他就必須如何，距離成了最大的推手，如果對方要表現愛，那就得如此跟著自己的腳步走，所以在遠距戀愛裡所追求的是自己想要的戀愛樣子，甚至連對方的樣子都要由自己來安排，而近距後少了距離這助手，彼此不在「距離」這個因素或自劃的圈圍下行為，開始回到整體和面對真實，於是選擇了離開，因為「真實的戀人並非自己所期待的，而對方確實也難以成為自己想要的理想伴侶」。如果少了空間距離的隔閡，小潔的戀情也許只能維持一年多，而不是將近五年。其實，男友本來就非小潔的理想戀人，而是距離模糊的對男友有完整的認識，如果有近距的完整認識也許這戀情只剩下一年的相處激情，而非快五年的長跑戀愛。

我跟人家講說我交了一個四五年的男朋友，好像看起來很厲害，但事實上用這個空間換取我們兩個以為彼此是適合…這個愛如果可能是近距離的話，可能沒辦法延續到四五年，可能也許一年多，就熱情過後延續一年多可能就分手了…如果每天相處，就像之後，他可能沒辦法像之前對我那樣耶，那麼好脾氣，如果每天都在一起甚至同居的話，我想他可能一年多就膩了。【小潔-1-2009/10/27】

像是隔著櫥窗看中了一件漂亮衣裳，隔了一道玻璃欣賞，無法摸到材質，也沒辦法試穿，等到穿上身才發現它並不適合自己。距離也像是愛情中的催情藥，催化著兩人的情事進行著，讓愛情延續，但其實關係的本質是虛幻不真實的。原來，距離真的讓愛情產生了變化，但不是直接導向好或不好，而是距離的變化讓彼此有機會看清關係的本質，從想像中開始觸及現實，更深一層的是，對方的角色慢慢重新定義與定位，近距後才發現戀人已經不如原來遠距時的他，甚至近距後才有機會真正觸碰到真實生活裡的戀人，這個戀人已經不符合自己原本對愛情的期待，理想戀人不再出現。

第四節 三位遠距戀愛者之心理歷程分析

以下從不同面向以了解三位研究受訪者在遠距戀愛之愛情經驗中各階段的心理歷程圖，最後綜合之以回答第四個研究關注焦點「遠距戀愛者的愛情發展路徑為何？」。



一、小元的心理歷程

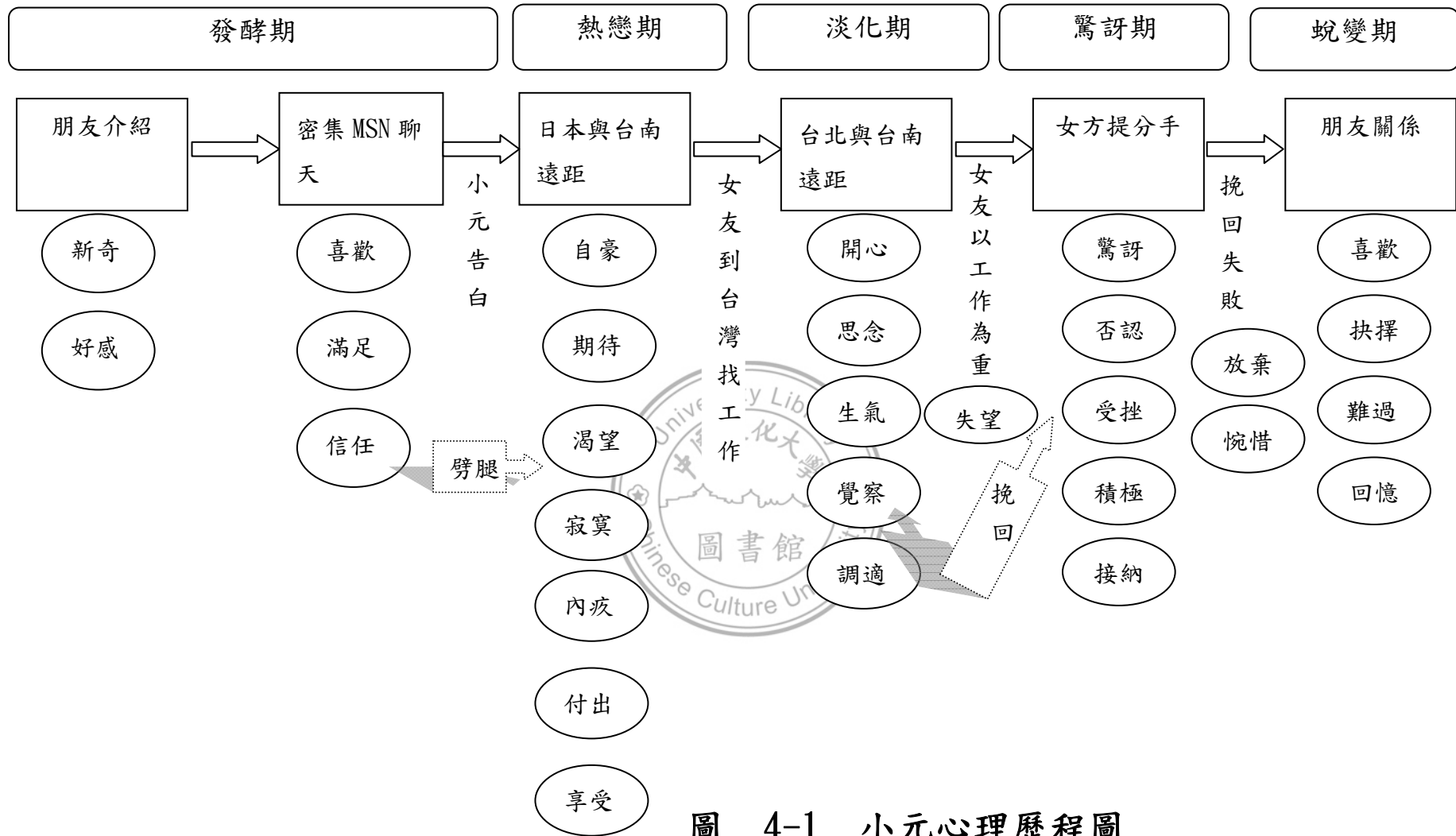


圖 4-1 小元心理歷程圖

二、小宣的心理歷程

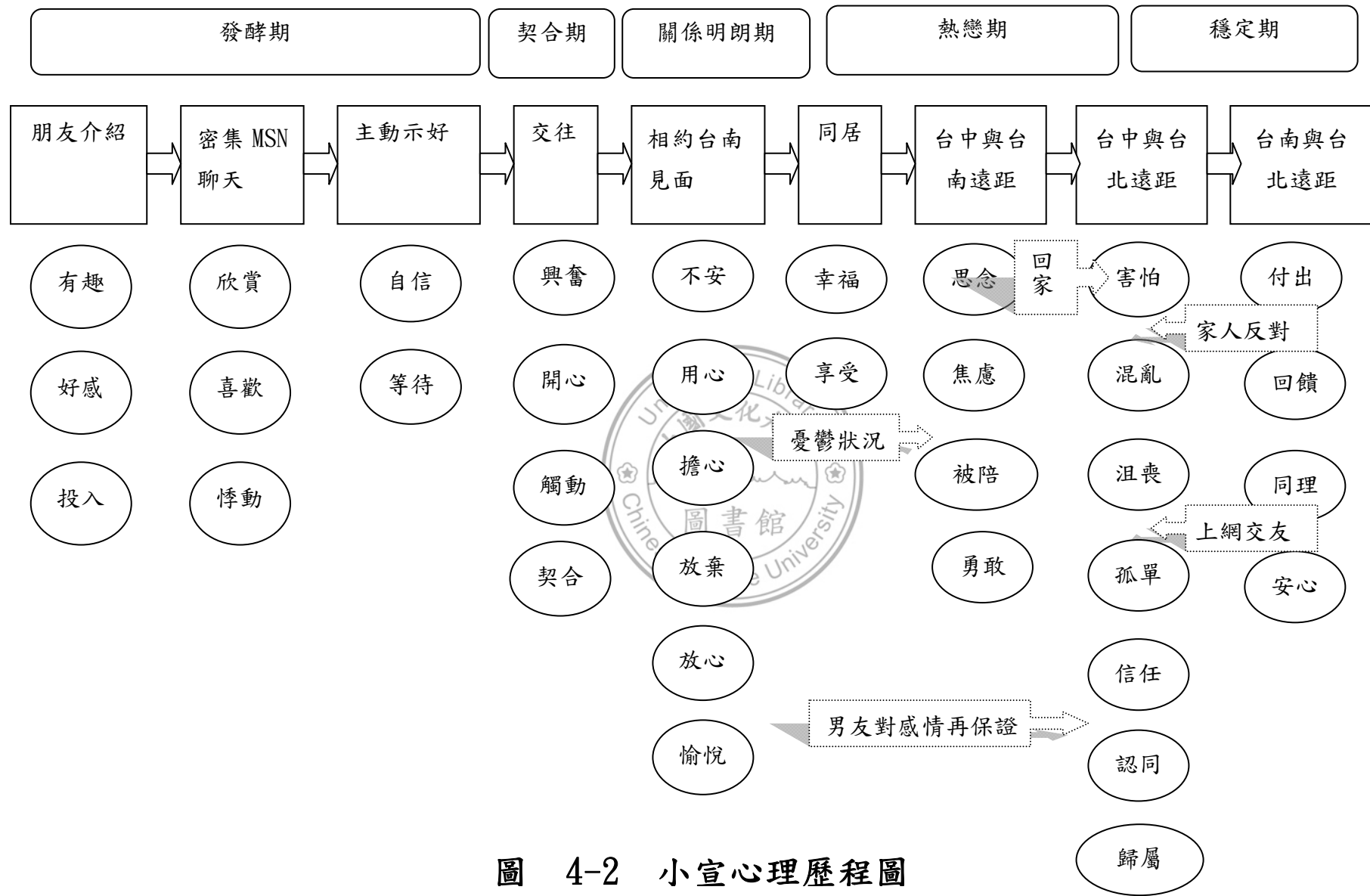


圖 4-2 小宣心理歷程圖

三、小潔的心理歷程

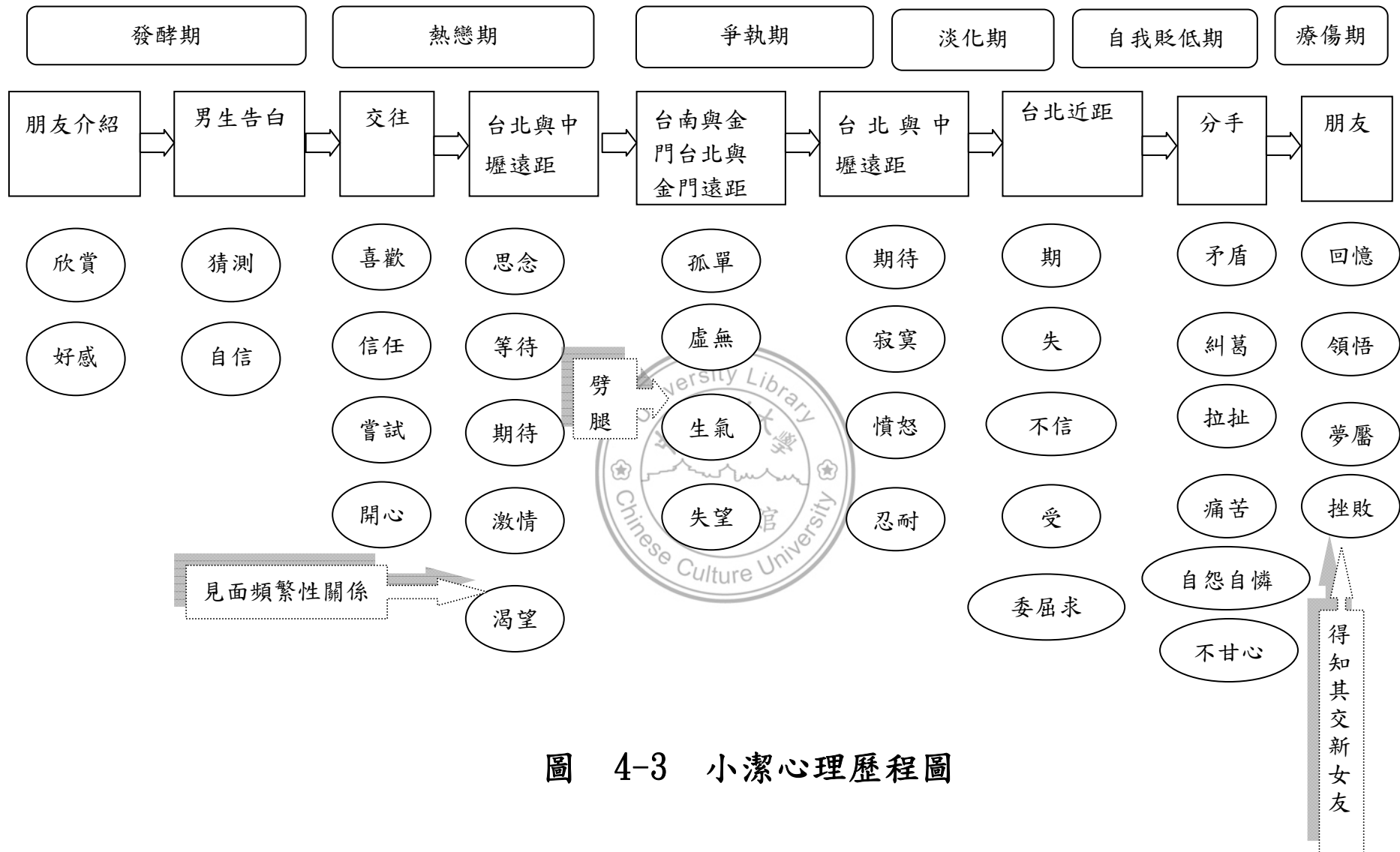


圖 4-3 小潔心理歷程圖

四、綜合分析

以下綜合三位研究參與者在遠距戀愛中的愛情發展歷程：

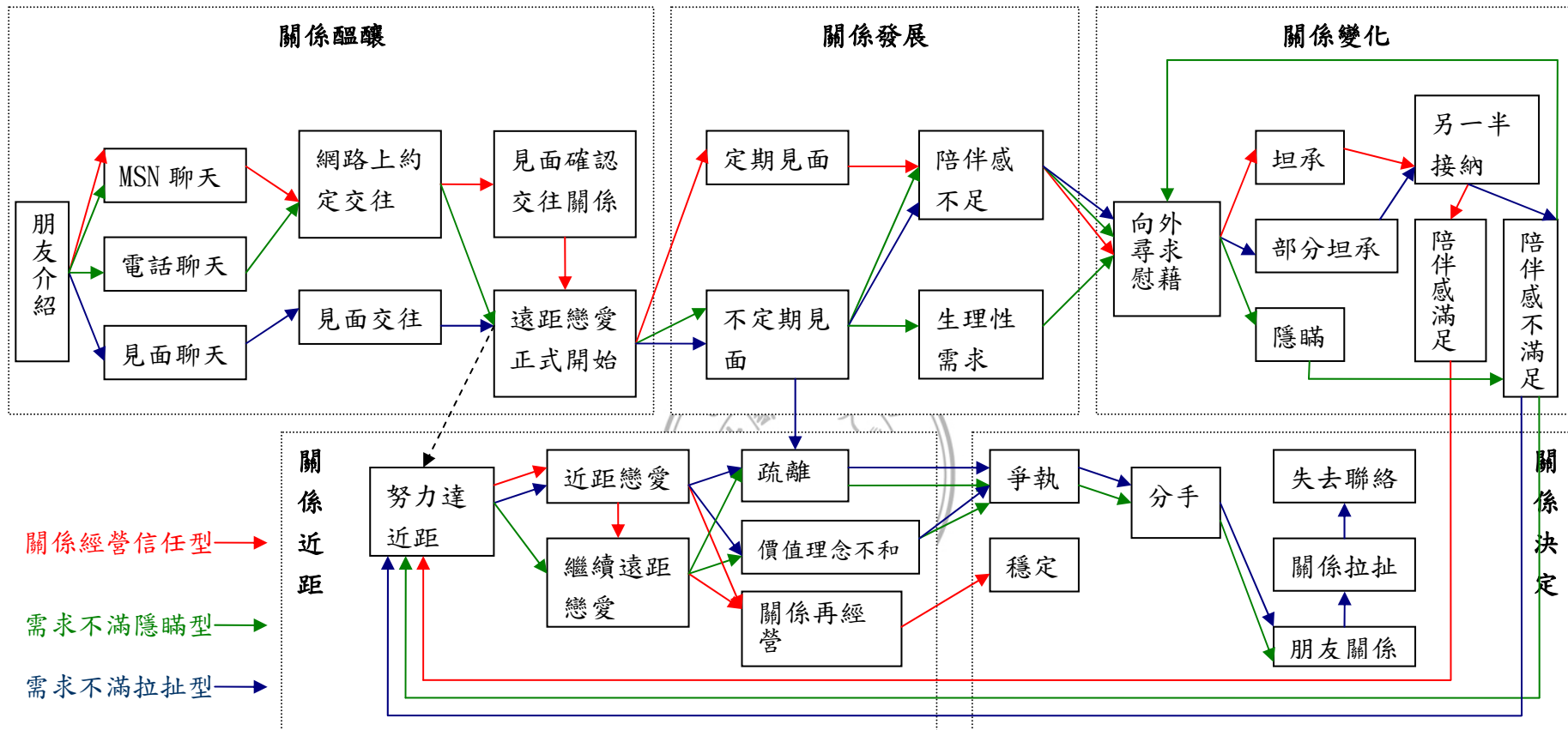


圖 4-4 三位研究參與者遠距戀愛之愛情發展歷程圖

第五節 綜合討論

以上，本研究已根據呂格爾詮釋現象學之概念對文本做過仔細的分析與詮釋，在這小節中將更深入討論本研究之發現。

一、遠距戀愛愛情關係本質之討論

遠距戀愛便是在溝通與見面的限制下，影響了遠距戀人自我揭露的程度及伴侶關係的感覺，進而產生親密不足的感受，也可以從研究參與者的故事中發現，遠距戀愛者確實總是嚷嚷著戀人不在身邊的孤單寂寞和陪伴感不足，暫且不論這是否為劈腿的好理由，但遠距戀愛者對愛情的滿足就總是少了一滋味，就如小潔所言的「遠距戀愛會讓人覺得虛無感」，往往愛的情感部分需要靠想像和回憶的餘溫來完成，這可能就是來自於親密感不足所造成的感受，距離的隔閡使得戀人的親密是較難有親近和相連相屬的感覺。VanHorn et al.(1997)研究遠距戀愛者的伴侶關係也與本研究有相似的發現，表示自我揭露、伴侶關係、可信賴的同盟，這三個決定個體是否親近或遠離另外一半，即 Sternberg 所指的親密度，並指出遠距戀愛者較少有自我揭露、伴侶關係和可信賴的同盟，另外，自我揭露與看到對方頻率的多寡並無顯著關係，但與伴侶關係有關，然而，也有矛盾之處，有限的溝通可能就因此限制了自我揭露的機會，以及有限的面對面交往也影響了伴侶關係的感覺。因此，距離的隔閡確實限制了遠距戀愛者面對面的互動與自我揭露程度，進一步影響愛情關係中的親密陪伴感，也可能導致遠距戀愛者對愛情的感受是虛無的。

再者，距離的因素使然讓戀人對於彼此的靠近是渴望的，戀人的一舉一動無不吸引著自己的目光，這對遠距戀愛者來說也是如此，但因為較少的見面，使得這熱情的慾望是累積且更強烈的，相較於非遠距戀愛者，是能夠保有新鮮感，並使熱情維持，距離確實是遠距戀愛者一個最大的推手與慾望製造機器。對此，Cunningham et al. (1997) 也有相同的發現，指出遠距戀愛者相較於非遠距戀愛者可能因為較少見到另一半的習慣和行為，因為可以維持較高的熱情程度。

而關於「承諾」，為了要與對方維持長久愛情關係的承諾，戀人間需要有些承諾約定，對小宣來說「不欺騙隱瞞的信任感」是他們之間重要的承諾，其男友以結婚為前提做交往也是他給予小宣的承諾，似乎有了完整的承諾讓小宣的戀情

得以穩定，但小潔與男友之間除了近距戀愛的承諾外，再也沒有關於彼此未來發展的承諾了，相同的，小元雖與女友有討論未來，卻也止於討論少了行動，這也可能導致小潔與小元的愛情畫下休止符，而對遠距戀愛者來說近目標的承諾便是「彼此的近距戀愛」。再以另一角度來看承諾的本質，Lydon et al. (1997)認為會兩種承諾在關係中出現，一種是道德上的承諾 (ought to)，另一種是熱誠上的承諾 (want to)，其中，遠距戀愛者的承諾較偏向道德承諾，這容易使戀情維持較久；而近距戀愛者較偏向熱誠承諾，普遍會增加分手經驗。從這觀點來看小潔的經驗，如果以這承諾的本質來看，似乎指向了遠距戀愛中會使人有「應該如何」的承諾，小潔男友確實能夠給予小潔應該有的承諾，如：近距戀愛的承諾，讓小潔在遠距戀愛中有了長跑戀愛的經驗，但近距後的熱誠承諾卻可以因為「不想」而熱誠消退，使戀情增加分手機會，小潔男友在近距戀愛後誠實的告訴對方不結婚的念頭，對於男友不想有未來發展的說詞，或許正因為男友的熱誠已經消退承諾便不再產生，關係生變而分手。

由以上討論可以看到遠距戀愛在親密上是較缺乏的，可能來自於溝通與見面的限制，卻也因此使慾望產生帶來激情的維持，較為特殊的承諾不只是關係上的約定，遠距戀愛的承諾還包括了形式上的約定，也就是「近距戀愛」。Sternberg (1988) 提出愛情三因論 (A Triangular Theory of Love)，指出愛情包含三種成分親密、熱情、承諾；其中 (1) 親密 (intimacy)：為愛情中情感的部分，親近、相連相屬的感覺，對愛感受到幸福、支持、依賴、了解、分享等等；(2) 熱情 (passion)：為愛情中動機的部分，強烈渴望與對方結合，包括浪漫、肉體上的吸引、性相關的想法、自我重視、優越感、服從等等；(3) 承諾 (commitment)：為愛情中認知的部分，短期的是指去決定愛一個人，長期是指與對方維持長久愛情關係的承諾，而在愛情關係中擁有親密、激情及承諾可稱為完美之愛。如果以 Sternberg 的觀點來看，似乎遠距戀愛可能堪稱不上是完美之愛。

綜合上述，距離隔閡使戀人的愛情和生活無現實交集，沒有在生活脈絡中理解戀人，那麼對對方的認識並非完整也不一定真正符合自身對戀人的理想期待，此時，遠距戀愛愛情關係的本質其實只是一段虛幻的愛情。李維庭 (1995) 以「愛人暗影」來描述愛情現象，他指出因對方的某些而觸碰到自己的愛人暗影，碰觸到自身生命的感覺，連帶著有身體愉悅的感覺，這可用來說明為何我們會為某人所吸引，每一個吸引，最先是一種觸動無以名狀，它無法被預知，也無法被控制，

更無法被歸為明晰的法則，它等待能夠觸動「愛人暗影」地帶的情事出現。遠距戀愛者在近距後才開始觸碰到愛人本質，卻發現此戀人也許無法觸動愛情的產生，雙方愛情的產生只是距離下的產物，而非戀人相互吸引，「愛人暗影」從未在遠距戀愛中出現，呼應本研究的發現-遠距戀愛的虛幻愛情關係。

二、遠距戀愛中生理因素之討論

對遠距戀愛者來說，視覺的刺激便是少有的，在「身」的部份也因著距離而被隔閡，只是隨著科技的進步，視訊網路與手機已經漸漸能突破這限制了，但透過螢幕的影像還是無法滿足遠距戀愛者的視覺刺激與肢體互動的實在感。本研究主要在探究遠距戀愛者愛情關係的本質，從文本分析中詮釋後可得一結果，也就是「遠距戀愛的虛幻愛情關係」。Liebowitz (1983) 以生理觀點來解釋愛情，如視覺的線索會激發dopamine和norepinephrine在血液中的增加量，而有浪漫愛的興奮與激昂的感覺，因此愛情就是生理激素在神經系統傳送之下的產物(李維庭，1995)；又鄧雅君(2008)針對一夜情做經驗探究，在愛情與性愛文獻的統合中發現，愛情包含了精神和肉體兩個層面，為了滿足這兩層面的需求，彼此陪伴、分享、信任、佔有，享受性愛帶來的快感並且藉此向對方表達愛意，這些似乎都強調著精神和肉體的合而為一才是完美的愛情。愛情除了是心靈上的相互支持、依賴與信任外，還有的是生理上的滿足與需求，包含愛是有性的吸引力、生理刺激也進而產生愛素，又或者愛情是進化而來需要犧牲奉獻及承諾彼此以為傳遞後代，至此，組成愛情包含了身心靈三層面。但對遠距戀愛者來說，只依賴語文和文字來經營愛情，的確無法構成愛情的身心靈三層面。李維庭(1995)更進一步指出愛人在接觸的那一刻是一種不言可喻的默契存在，一種認定的覺察產生，新的位置被給予，彼此關係的渾濁進而澄清，開始新的關係，語言和身體兩者重疊磨合出一個實在的愛人；戀人間所交談的話題越廣越深，身體相互接觸越來越親密，「在一起」的感覺越來越扎實，關係的突破往往包含著語言和身體兩個部份的相互搓揉，尤其是身體的應答，而戀人間語言上再怎麼接應，再如何柔情蜜意地說，它始終在兩人之間有間距，沒有實在的知覺，而身體一碰、動作一做、對方一接，關係被點亮，就直接展開關係自身。因此，遠距戀愛的愛情就是少了身體的肢體互動，其關係本質就是虛幻不真實，難以構成實在的愛情關係，就如本

研究參與者小潔所言「碰不到會覺得虛無」，這皆與本研究相呼應。

三、遠距戀愛愛情關係之置身結構 (situated structure)

當研究產生出主題之後，接著要將更成主題綜合為一完整的經驗置身結構描述，也就是結構不僅指示出重要的組成元素為何，也涵蓋了這些元素彼此間的關係，我們要運用整體的觀點來看，以統整瞭解存在這些組成元素之間的關係(李維倫、賴憶嫻，2009)，簡言之，便是將主題的詮釋放入整體觀點進一步發現其組成元素間的關係。

綜合以上分析，本研究發現遠距戀愛的愛情關係本質其實就是一段「鏡花水月-自我選擇的虛幻愛情關係」。對遠距戀愛者來說，遠距戀愛是自我選擇的一段愛情關係，在遠距戀愛裡有觸碰不到戀人的痛苦、無法立即陪伴的孤單、無法參與對方生活的不安和焦慮，但遠距戀愛者卻不願離開，距離的美感讓遠距戀愛者選擇陷於此情境中，慾望與激情在距離的隔閡下不斷的累積，渴望近距以及有更親密的肢體互動，距離像是慾望的製造機器，也使得愛情產生並繼續發展下去，距離才是遠距戀愛者愛情存在的基本要素。

然而，遠距戀愛的關係本質是虛幻的，戀人在距離的隔閡下對彼此產生了某些愛人形象，而恰巧這兩人所想像出的形象剛好契合，以為對方是自己的理想情人，此時愛情發生，但這形象並非在真實生活脈絡下所產生，因此對戀人的瞭解並非完整，愛人與生活無法同時擁有，戀人難以抵達對方的處境，關係的結構本身即是破裂。觸碰不到的戀人有如小潔說言「碰不到會覺得虛無」、「遠距戀愛會讓人覺得虛無感」。

隨著距離因素去除後，愛人形象才真正現形於真實生活中，在近距的照映下，原本想像中的愛人形象開始展現出原形，原本以為的戀人與實際接觸到的戀人有了落差的認識，不再符合理想情人的樣貌，關係回覆到本質並靠近真實，於是愛情不再發生。本研究以圖像的形式來呈現遠距戀愛者愛情關係的置身結構，更可以表達出結構環節間的相互關係，如下圖 4-5。

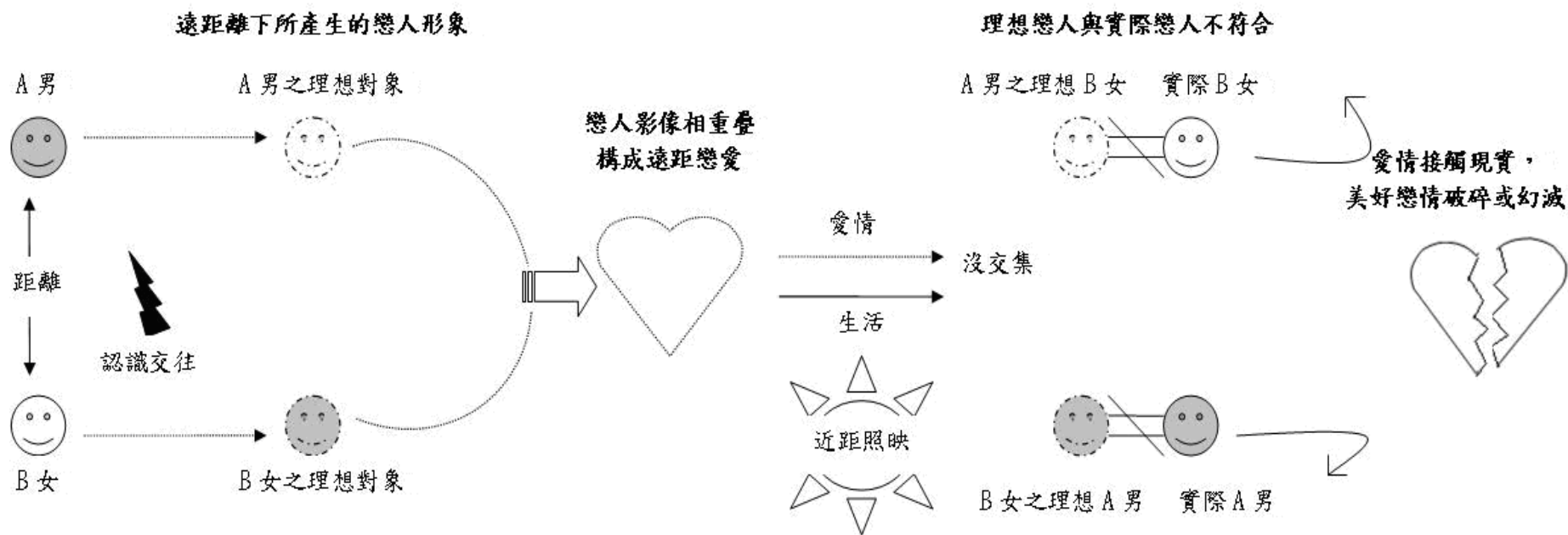


圖 4-5 遠距戀愛者之置身結構圖示

第五章 結論、反思與建議

本研究透過深入訪談三位遠距戀愛者，在與研究參與者互為主體、逐漸貼近之過程中，先對研究參與者的整體印象開始，不斷閱讀訪談逐字稿、完成部分之理解，再回到整體之詮釋，並藉由文本分析的歷程，反覆進出其在愛情經驗，在此不斷循環詮釋理解中與互為主體同意下，逐漸達到視域之融合，得以了解遠距戀愛者的愛情面貌；詮釋出五個主題命名作為本研究詮釋遠距戀愛者愛情關係的寫作架構，期盼能呈顯此經驗之所示。以下共分四節，首先就整體研究提出結論，並依據研究過程與結果的發現，進而以自身經驗為出發進行反思，最後，提出相關建議。

第一節 結論

遠距戀愛者固然有不同於一般的戀愛模式與經營策略，究竟遠距戀愛者的愛情關係本質為何，本研究透過立意取樣與滾雪球取樣，與三位遠距戀愛者進行非結構式的深入訪談，實地了解此一特殊經驗。本研究從自身經驗出發，意圖探究遠距戀愛者在聚少離多的情形下出現了什麼樣的愛情現象，進而分析愛情關係的本質。以詮釋現象學做為研究方法，先省察自身經驗並統整相關文獻，形成對此議題的先前理解；再藉由訪談以及文本分析歷程，不斷形構新的理解，最後密集與指導教授和研究參與者討論，務求與研究參與者視域融合，達到對本研究有互為主體的詮釋。

一、遠距戀愛愛情經驗共包含三大主題

本研究歷經兩年時間，進入研究場域蒐集資料、形成文本、進行主題分析，並經過與指導教授與研究參與者的討論與檢證，以及與研究參與者互為主體的同意，最後定版三個共同主題，每一大主題包含二至三個次主題，茲分列如下：

主題一「距離要素為推手，慾望情愫產激情」：(1)「渴望達近距，期待相聚首」、(2)「渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫」；**主題二「自我選擇投入愛，戀人形象不動搖」：**(1)「遠距固然苦，仍躍入愛河」、(2)「孤單尋慰藉，不變戀人形象」；**主題三「愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒」：**(1)「愛情

回味伴想像」、(2)「語意難達情虛無」、(3)「夢醒時分在近距時」。綜合這三大主題並把握整體意義，本研究以隱喻的方式呈現遠距戀愛者愛情關係之本質，將之命名為「鏡花水月」，鏡中花與水中月就相似於遠距戀愛中的戀人看得到的卻摸不著，存在著一種虛幻的感覺，以為遠距戀愛時戀人是理想的對象，但無法真正觸碰到的戀人其實只是個人美化了愛情，等待近距後真實戀人形象顯現才發現戀人並非原先理想，此時鏡中的花與水中的月原來只是自己所以為的一個影像，扣緊本研究的發現，再以一首詩來呈現其生動意境，如下。

人面桃花烙心底，理想情人空模擬
戀人身處難抵達，獨留孤單伴我行
深陷泥沼不自覺，誤認激情愛持溫
距離推手逝去後，浪漫假期醒來空

整體而言，雖然研究參與者之遠距戀愛的愛情經驗不盡相同，但也都能夠發現其與非遠距戀愛的愛情有著不同經驗體認，上述三大經驗主題由研究參與者之愛情關係出發，詮釋遠距戀愛者的特殊愛情現象，進而發現遠距戀愛者愛情關係之本質，以下針對此三大主題進行摘要式的具體結論。

主題一「距離要素為推手，慾望情愫產激情」回答了研究問題第一個關注焦點「遠距戀愛者在親密關係中的心理感受為何？」，說明遠距戀愛者因為距離的隔閡使見面需要有較長的時間延宕，因此對戀人渴望靠近，甚至希望能夠近距一起生活，對肢體上親密關係的互動也有較多的期待，而累積下的等待產生了更多的慾望與激情，距離像是愛情關係中慾望的製造機器。

主題二「自我選擇投入愛，戀人形象不動搖」回答了研究問題第二個關注焦點「戀人的劈腿為遠距戀愛者的愛情關係產生何種影響？」，說明遠距戀愛者明白經營遠距戀愛的辛苦，但仍選擇繼續在距離關係的美感中不離開，距離才是遠距戀愛者愛情發生的基本條件，就算某方有了不忠誠的劈腿現象，但這只是戀人在孤單時尋找陪伴的感覺，並不會動搖到原本的關係或戀人形象，還是選擇讓愛情繼續發展。

主題三「愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒」，回答了研究問題第三個關注焦點「遠距戀愛者愛情關係的本質為何？」，著重說明距離使戀人無法參與對方

真實的生活情境進而完整了解對方，大部分只能靠電話或視訊中的語言與文字陳述來概括戀人，其中對戀人與愛情的想像空間，可能錯把對方視為自身的戀人理想對象，距離像是愛情中的催情藥，催化著兩人的情事進行著，讓愛情延續，但關係開始近距後，從想像中開始觸及現實，戀人的本質才開始現形，才發現戀人已經不符合自己原本對愛情的期待，理想戀人不再出現，其實遠距戀愛的愛情關係本質是虛幻不真實。

二、遠距戀愛有三種愛情發展類型

本研究也從不同面向以綜合三位研究參與者在遠距戀愛的愛情經驗中心理歷程反應，初步歸納出三種遠距戀愛路徑，以回答了研究問題第四個關注焦點「從故事脈絡中進一步發現遠距戀愛者愛情發展路徑為何？」。一為「關係經營信任型」說明此類型遠距戀愛者不但以溝通來發現適合彼此的戀愛模式且滿足彼此情感需求，並以完全坦承的信任方式經營關係；二為「需求不滿隱瞞型」說明此類型的遠距戀愛者採取隱瞞的方式建立信任關係，進而失去溝通機會，對關係充滿較多的不滿足感；三為「需求不滿拉扯型」說明同樣是在遠距關係中有需求不滿的感受，特別是親密部份，但不同於第一型，此型戀人並未再經營關係使雙方達需求滿足，信任也不同于第一二型，是屬於部份透露，反而增加想像空間，因此不管關係是進行中或結束時，彼此的情感無法再前進，處於拉扯階段，以圖4-4呈現之。

三、遠距戀愛者愛情關係之置身結構

最後綜合討論本研究對遠距戀愛者愛情關係本質的發現，將研究參與者個別經驗放入整體與脈絡中，進一步發現遠距戀愛者愛情關係的置身處境。遠距戀愛其實是一段「鏡花水月-自我選擇的虛幻愛情關係」，遠距戀愛便是愛情與生活無法交集的破裂結構，但遠距戀愛者仍然選擇留在關係中，對戀人的認識與形象的產生是在距離因素下所形成，並非在真實生活裡所接觸，因此在近距後，才開始觸碰到戀人的真正本質，實際戀人開始展現，才發現原本距離下所產生的理想對象與實際戀人不相符合，認識有了落差關係的發展需重新定位，以圖4-5呈現之。

第二節 反思

一、破蛹而出的研究過程

當要確定研究方向時，我便決定要以自身經驗為出發，又當時正在遠距戀愛中嘗及酸甜苦辣，更是堅定要以遠距戀愛做為研究內容，一方面此題目與自身經驗密切，可以讓我在研究過程中不至於枯燥而能夠更投入心力，另一方面也想藉由此研究更深入覺察自身的遠距戀愛經驗。然而，這過程是艱難且抗拒的，在研究方法上選擇強調「存而不論」的詮釋現象學，但往往受自身經驗所牽絆，框視難以達到開放不受限，在分析過程中常常遇挫，再者，在進行研究分析與結果的階段中，也正好經歷感情生變，身心飽受困頓，卻又要面對這議題的深入討論，十足讓我想暫時從這現實中脫離，好好照顧自己。如今，研究結束，不但在學術上有所貢獻，對自身過往的遠距戀愛更有所覺察與成長，似乎更釐清那遠距戀愛的歷程，也澄清了自己真正想要的愛情關係。

撰寫質性研究的確不容易，除了要對文字具有敏感性，對於文本的分析過程更需要具備強大的反思能力，要從一堆文字中發現意義與結構，是要不斷的抽絲剝繭，有時確實會讓人陷入胡同裡，捉模不到那理想的境界，為了尋找那普同性經驗與足以感動人的描述，也常常使人在瓶頸中無法突破，此時，多與相關經驗者對話、從不同文章中尋找靈感是重要的，這幫助自己擴展思考脈絡，也能從不同角度來解讀文本，另外，與自我對話也是不可缺少的，從自我經驗出發、省思，反覆咀嚼那感覺和事件所帶來的意涵，都是能夠使研究更富有生命力與價值。

我也不斷思考著撰寫論文對自身的意義為何？何以要飽受煎熬仍然無法就此放棄？有時對研究的懵懂確實低落了自我價值感，對文本分析的敏感度不及也讓我曾質疑自我能力，情緒無來由的低落，似乎禁不起再多的打擊，然而這一路走來，從積極投入、抗拒、受挫、重燃希望到後來逼迫自己、又低落、再面對，直到完成論文，我發現這不就是人生的歷程嗎？甚至也是愛情滋味中的體驗，於是開始發現了論文對自身生命意義的價值，也逐漸肯定了自我。研究中的喜是像是初見戀人，滿懷期待與朝往實現夢想的喜悅，當論文進度一點一滴的前進，逐漸完成任務的興奮感；怒則是遠距離的戀人無法接聽電話，牽掛的擔憂只教人無法靜下心的著急，像是論文遇到瓶頸難以深入時的歇斯底里，恨不得打爆自己的思考；哀則是遠距離的戀人臨時變卦無法相見，期待的落空讓人難過與失望，也

就如研究過程中錯誤的嘗試總是難以達到教授要求的失落感；樂便是能與遠距戀人來一段長時間的旅行，像是生活中最奢侈最高峰經驗，這就是論文完成那刻的躍樂感，任何問題都能夠暫時拋開的盡情享受。因此，與其說研究是一段痛苦又無法逃開的過程，對我來說，更像是一段破蛹而出的成長體驗。

二、愛情關係中的省思與蛻變

我第一次的戀愛就是遠距離戀愛，那是第一次戀愛，也是第一次嘗試在有距離隔閡的情況下戀愛，關於這麼多的第一次我總是在摸索，摸索愛是什麼？如何愛？又如何能在遠距的情況下愛？沒有人教也沒有人傳送秘笈，這樣一路走來也算甜蜜，彼此也認真規劃夢想與理想。到了第三年時我選擇回台南實習一年，也開始近距約一年，原本需要約五小時才能見到面的時間，縮短為15分鐘，然而，距離變了，情感也升起了漣漪！於今年7月底我主動提分手，對方要確定的分手理由，我一給再給、一說再說，卻怎樣也難以接受，這關係便拉扯了將近一個月。連身旁的親朋好友也無法接受我們的分手，認為看似穩定的我們應該就會在一起一輩子，晴天霹靂的消息震撼了所有人的生活，好像只有我知道分手的理由，但實際上我是無頭緒的，分手的那刻到底選擇了什麼呢？直到正式訪談時，才又真正去思考自己真正想分手的原因以及對這段遠距戀愛的本質與歷程做反思。因此，實在也感謝這研究的整個歷程，讓我對生活和愛情有了新的體驗。

論文寫作的過程，也是反思的過程，從研究的構思計畫，文獻的探討回顧，到文本的產生、分析，最後研究結果的產出和建議，每一個階段，我無不觸及自身經驗，有時被文獻研究結果所同理，有時從三位研究參與者的經驗中獲得更多的省思和學習，與同儕及指導教授的討論更進一步對自身經驗有另一境界的覺察，在漫長的寫作過程中，我確實也在無形中將自己遠距戀愛的愛情經驗，透過研究參與者之口，一一如時重現，與他們的心聲共融為一體。

三位研究參與者的故事也提供我對自身過往的戀情有部分的體驗與感觸：在愛情中，小宣看重的是兩人心靈是否靠近，且雙方是否皆有意願對感情付出努力與維護彼此的夢想，他們的堅定以及對彼此的坦白與信任是我極為稱羨的，能在茫茫人海中找到如此契合的對象不是偶然，更不只是緣分如此簡單，而是雙方都要很積極很努力的經營關係；小潔在遠距戀愛中的挫敗經驗延續至今，從她的故

事中我了解到自我概念的重要性，也許愛情是美妙的，是無時無刻幸福與愛恨情仇的交織，足以讓人廢寢忘食，但在愛情中也要不忘提升自我的價值，特別是在遠距戀愛中要多善用個人空間與發展機會，等待也許是愛情的浪漫，但應該還有更多的時間是要投資自我、成長自我，如果生存只是為了戀人進而失去自我，那是多麼可惜的事！而小元與日本女友的跨國戀情的確是新鮮有趣的體驗，從小元的遠距故事中我省思到，愛情不一定非要以婚姻作為收場，也許讓那美好的記憶與經驗刻留在心中一個特別的位置，然後再繼續向前走不也是一種生命美妙的體驗。

在我三年多的遠距戀愛中，我們沒有背叛、沒有劈腿，給予對方是百分百的信任與安全感，固定的見面時間與電話熱線，我甚至很有信心的認為「他永遠不可能離開我」。近距後，我們同樣在台南生活，對方開始每週安排打棒球，而我也爭取時間多與家人聚餐或與朋友聯絡感情，原本難得的見面機會好像再也不那麼稀奇了，似乎總認為見面還會有許多機會也可以很快見到面。剛近距時確實過了一段相當平穩又興奮的愛情生活，然而，在近距半年後，我慢慢感受到彼此關係的變化，也真正去感覺對對方的愛是什麼，我愛他嗎？他對我來說獨一無二，無法取代嗎？他會是我想要渡過一生的對象嗎？如果我的生活少了這號人物會有甚麼轉變？思考約半年後，我給了自己一個「否定」的答案，但卻也無從得知真正原因。在小宣遠距戀愛故事的陳述中，我發現關係中自我角色定位的重要性，小宣男友正式向劈腿對象宣戰主權，這是為了要維護屬於他們倆的夢想和理想，此刻，小宣也終於明白自己在這關係中扮演了什麼角色，這角色是義務也是權利，她必須在這角色中好好扮演另外一半的角色，而這便是「老婆」。何以我給了自己一個「否定」的答案？這是因為我似乎在這段關係中難以觸及小宣所指稱的「在關係中自我角色的定位」，我是誰？我對他來說又是誰？關於過去、現在甚至是未來，我扮演了什麼角色，是情人嗎？是一輩子分不開的伴侶嗎？可能結婚但同床異夢嗎？還是我只是他的諮商師？究竟在這關係中我決定的定位是什麼（當然不是由男朋友來定位）？我無法定論！

隨著論文的完成，我的遠距戀愛故事也終告一段落，少了對過往關係的迷惘與遲疑，對於自己主動提分手的罪惡感也逐漸淡化，這可能是我透過研究進而對過往的關係有了新的體驗與盲點的澄清，也許讀者會好奇我日後如何看待遠距戀愛。如今，我進入另外新戀情，是一位五分鐘就能見到面的近距戀愛，我們幾乎

天天膩在一起，這是第二次戀愛，卻也是第一次近距戀愛。以前總是聽說「遠距戀愛很辛苦喔」，當時遠距戀愛的我一部分認同，另一部分卻也想反駁「遠距戀愛也有小別勝新婚的甜蜜感」，也許正因為在遠距戀愛前我並沒有體驗過「愛情中的理所當然」，直到有了新的近距戀愛，我才真正發現「遠距戀愛真的辛苦」，特別是肢體上無法時常的接觸。小宣的故事中提到「也許只是一個擁抱一個眼神，就可以代表所有我想說的」，不再需要排開所有的時間來用語言表示愛，語言有力量但還是比不上戀人及時擁抱的溫度，這確實是遠距戀愛比不上近距戀愛的。對我來說，遠距戀愛的愛情經驗仍是值得回味的，那記憶的美好被安排在心中某個角落，因此，戀情是否有結果對我來說並非如此重要，重要的是在這關係歷程中個人學習成長了些什麼，寧願失戀也不要從沒體驗過戀愛滋味！以下我以一首詩來描述我個人在遠距戀愛中的體驗與感受：

人面桃花烙心底，理想情人空模擬
戀人身處難抵達，獨留孤單伴我行
深陷泥沼不自覺，誤認激情愛持溫
距離推手逝去後，浪漫假期醒來空

第三節 研究貢獻

本研究主要在探究遠距戀愛者愛情關係的本質，以下將說明本研究之貢獻：

一、愛情觀點的新視野—鏡花水月的遠距戀愛

愛情摸不著也看不見，無法像物體一樣具體的存在著，卻深深牽繫著每個人，大眾對愛情總是充滿著好奇與想深入探索的心。自古以來眾多學者或專家盡可能以科學方式對愛情做了許多的研究，希望能夠闡述愛情的樣貌，讓愛情能夠被解釋或被理解，而在學者的努力下的確產生了不少的相關理論或見解，但總觀這些研究似乎都指向近距離的愛情現象，而本研究最大的研究貢獻便是提供了不同型態的愛情模式，特別針對遠距戀愛族群進行深入的探究以至發現其愛情關係的本質—鏡花水月的虛幻遠距戀愛。這勢必是一個全新的發現與理解，並拓展現今愛情理論的觀點。

二、遠距戀愛是來自自我選擇而非受外界環境所侷限

「如果可以選擇，沒有人想離開戀人那麼遠的距離」。這是本研究在進行文獻探討時最常看到對遠距戀愛的描述，指向遠距戀愛是逼不得已的選擇，然而，透過本研究的理解與詮釋發現，其實遠距戀愛是自我選擇的一個結果，並非逼不得已，遠距戀愛裡的愛情與生活是無法交集，戀人所處位置難以抵達，這愛情感受是痛苦的，分離也是百般不願意，但遠距戀愛者就是不願意離開愛情，就算戀人有不忠誠的行為，遠距戀愛者仍然選擇繼續在關係中。因此，也許某些因素讓遠距戀愛者逼不得已要分離兩處，但這是遠距戀愛者「自我選擇的一項結果」，而距離才是愛情產生的催化劑，也是慾望的製造機器，距離美化了戀人與愛情，有了距離才使愛情萌芽並發展，因此遠距戀愛是來自自我選擇而非受外界環境所侷限，距離實著是遠距戀愛的基本條件。

三、建構遠距戀愛之愛情發展三類型

本研究從研究參與者的愛情經驗初步歸納出三種遠距戀愛路徑，以拓展現今理論較缺乏的遠距戀愛愛情發展型態。一為「關係經營信任型」，在這路徑來看可以發現遠距戀愛者是以百分百信任的態度經營關係，雖然不常見面，溝通也僅止於語言或文字，但對彼此感情付以全心的經營，嘗試各種方式來維持適合彼此的遠距戀愛模式，並盡可能滿足彼此情感上的需求，讓其情感連結不亞於近距戀愛。二為「需求不滿隱瞞型」，因不常見面與極少的肢體互動導致陪伴感不足，甚至因生理需求不滿足而向外尋求慰藉，但為了維持信任得採取隱瞞真實，卻也因此失去彼此可以溝通機會，讓不滿足感仍繼續存在，對於關係的經營止於此。三為「需求不滿拉扯型」，同樣是在遠距關係中有需求不滿的感受，特別是親密部份，但不同於第一型，此型戀人並未再經營關係使雙方達需求滿足，信任也不同於第一二型，是屬於部份透露，反而增加想像空間，因此不管關係是進行中或結束時，彼此的情感無法再前進，仍然處於拉扯階段。總和這三路徑來看，遠距戀愛者的確採取不同的方式與態度經營遠距戀愛，且也各自導向不同的關係決定，但也可以發現對信任的完全坦承似乎會有助於遠距戀愛者經營關係，並讓彼此有機會討論如何對於不滿足之處再給予努力，以經營出正向成功的戀愛關係。

第四節 建議

從本研究結果可以發現遠距戀愛者在愛情關係中皆有別與一般戀愛不同的體驗與感受，那些無經歷過遠距戀者可能難以深入了解其真實樣貌，社會變化與科技發達，使得遠距戀愛者的比例逐漸攀高，但仍不及於一般戀愛，不單只是大眾對遠距戀愛者的不了解，就連遠距戀愛者本身或許也會對遠距戀愛有模糊的想像與迷惑。以下依據研究結果，分別對遠距戀愛者、週遭親朋好友及諮商輔導實務工作者、以及未來研究等三方面提出具體之建議。

一、對遠距戀愛者的建議

(一) 與遠距戀人更開放的討論並分享彼此間愛情關係之變化

其中有兩位研究參與者在遠距戀愛經驗中是分手的，雖然日後不再排斥遠距戀愛，但也不難發現其在遠距戀愛中的挫敗感受，他們對愛情仍是期待，卻對遠距戀愛是有些擔心害怕。進入遠距戀愛之前並沒有定律教導我們如何經營成功的遠距戀情，而遠距戀愛確實有不同於一般戀情的經營方式，我們只能在關係中摸索和探究，直到找到適合雙方的戀愛互動模式。我們無法斷定距離是否確如其實會對愛情造成正面或負面結果，但其勢必會有部分影響，遠距戀愛者對於愛情的經營皆有其各自方式，適合他們的並不表示也適用於我們，因此，建議遠距戀愛者需多花心思與另外一半討論及分享彼此關係的變化，甚至更開放探討雙方對性的期待與想法，就如研究參與者小宣所言的：

我們會一直回顧，這是我的習慣，我會一直不停的寫文章，就是寫文章去回顧，每一年我都會寫文章，他生日或是我們的紀念日，我都會寫文章去回顧我們這段時間我們做了什麼，我們走到這裡做了哪些事，我看到他的努力也看到我們進步，或者是這些回憶怎麼樣構成我們生活的一部分，就是會去回想這些很多東西。【小宣-1-2009/10/8】

遠距戀愛中的激情是長時間的，然而待愛情的激情退去後，關係的本質才有機會呈現，這的確需要遠距戀愛者雙方進一步澄清，避免讓關係只停留在激情層面，難以昇華。

（二）見面是必要的，但誤把對性的激情視為愛之表現

愛情中肢體接觸的必然的，否則就如同小潔所陳述的「我覺得肢體的接觸是很重要的，碰不到有時候都會覺得很虛無」，關係容易產生不確定的虛無感，因此，見面是遠戀愛者不可或缺的爱情必需品，好的相處品質更有助於雙方提升愛的力量。更進一步，親密中的性關係對遠距戀愛者來說是相當難能可貴的，有時候累積激情後的爆發容易讓關係變質，讓彼此忽略彼此愛情進展，因此遠距戀愛者要留意勿把關係中的性視為愛的表現。

（三）使用直接不曖昧的語言進行互動與溝通

又遠距戀愛大部分只能依靠語言或文字做溝通與互動，但這畢竟有所限制與猜測，無法面對面的澄清，讓遠距戀愛者容易忽略之間所產生的相處問題，因此對遠距戀愛者來說，適當的使用語言是相當重要的，避免模糊曖昧的訊息傳遞，那可能只會帶來更多的想像空間，直接且清楚的語意表達才是有助於雙方的優良溝通。

（四）不忘發展個人獨立的成長空間

在遠距戀愛中有大部份的時間與空間都屬於個人的，但也確實花不少時間在思念遠方的戀人，如何適當分配這當中的平衡點也是相當重要的，遠距戀愛者要不忘省思在關係中自我角色定位，要有獨立且具發展性的個人規劃，才不會因戀人不在身邊卻讓生活失序，或因此讓自己受限了。就如小潔陳述的：

我的生活重心都為著他打轉，我就只有他一個小行星，所以我覺得遠距離戀愛會無形中會框住自己耶，因為你覺得說你要給他安全感，你自己真的也不想出去，你怕他會擔心，所以我覺得他會改變我的生活方式，就以前我可能會玩到很晚，想說跟人家打牌幹嗎的，出去夜遊什麼的，可是因為他我就怕他擔心，因為畢竟他看不到你，將心比心嘛，我就以為這樣是信任感的建立，所以我都不出門，所以我的人際資源又變更少。【小潔-1-2009/10/27】

所以對遠距戀愛者來說，個人的人際關係資源是需要更努力經營，讓自己不至於陷入於苦思的情節中，進而對自我有自信的正向概念。

（五）以信任簡化遠距戀愛中的不安感

最後，極為重要的一點——信任關係。信任是所有關係的最大基石，遠距戀愛

者面對長期的分離、無法立即的陪伴以及廣大的自由空間，確實容易成了劈腿事件的好助手，除了自身要保有對關係的忠誠度以建立穩固的信任，另一部分也要給予對方高度的信任，這才有機會除去更多的不安感，自己也能夠在遠距關係中自在得怡。

(六) 嘗試近距戀愛並參與戀人真實生活

本研究也建議遠距戀愛者能有機會與遠距戀人進行近距戀愛，進一步確認彼此關係的本質，並參與戀人的真實生活，真正了解戀人的生活模式與樣貌，以期達關係的好品質。

二、對遠距戀愛者之親朋好友及諮商輔導工作的建議

(一) 親朋好友能尊重遠距戀愛者的愛情模式，並適當給予鼓勵與陪伴

當我在面臨遠距戀愛的孤寂感時，特別需要身邊的親朋好友的陪伴與支持，有時候雖然只是聊聊天談談地，但也可以在其中獲得情緒出口並獲得力量，此時再次回到關係中將會有更多的信心與正向情感；此外，我也會使用現今網路上相關議題的 BBS 論壇、私人部落格的經驗分享，這些都有助於遠距戀者交流意見、尋求支援協助，從中獲得同理和支持，讓我不覺得在這社會上是孤單的少數民族，而是有所歸屬感的。因此，雖然談遠距戀愛大多是戀人之間的情事琢磨，但周遭的人事物也占有一重要角色和功能。

遠距戀愛者獨特的愛情關係與生活方式是非遠距戀愛經驗者能夠真正有所體驗和了解的，因此，身為遠距戀愛者周遭的親朋好友要盡量尊重這特有的愛情模式，避免以過多刻板印象、原罪心態或理所當然的質疑口吻來打擊遠距戀愛者，可以以不同角度提供遠距戀愛者在關係上的盲點，在了解對方處境的前提下給予適當的建議和鼓勵，更重要的是積極的陪伴，協助遠距戀愛者面對關係中的不安與無助感，那才是最有效益的良藥配方。

(二) 心理師以個別或團體諮商增加遠距戀愛者自我覺察能力，並給予情緒出口

我於碩三的全職實習心理師時，根據遠距戀愛者特地開設一支持性團體，不但報名者踴躍，在帶領過程中發現成員於團體中確實能獲得正向的情緒支持，也讓遠距戀愛者透過成員間的經驗分享學習更多的經營技巧，團體結束後，成員對遠距戀愛將有更多的了解與自我經驗的覺察，更重要的是能在團體中找到一安全

環境得以抒發情感與心得，讓經營遠距戀愛的甘苦談找到情緒出口且備受高度同理，進而對自身的遠距戀情有更多的信心與正向看法。因此，在諮商輔導領域中，諮商師除了一對一的提供遠距戀愛者更多的情緒支持，幫助當事人覺察其在遠距關係中的優、弱勢，以及關係中的正、負向，鼓勵他們發展關係技巧與建立信任的安全關係，以緩和遠距戀愛中的不安感，進而以正向的眼光來面對分離，從距離中探索他們承諾彼此的關係新力量，也可以藉由團體諮商的方式讓相同遠距戀愛經驗者有機會聚集，並分享相似的戀愛感受與情境，讓遠距戀愛者在少數社群中仍然有其歸屬感，提升自我價值感與對關係的信心。

三、未來研究的建議

本研究對象為「遠距戀愛者」，並無限定其戀愛結果為何，這也會影響研究受訪者如何詮釋其遠距戀愛之愛情關係，以及自身如何看待距離對其愛情關係，因此建議日後研究可再深入專研遠距戀愛者不同的愛情結果是否有其他不同的愛情關係。此外，本研究也因著探討遠距戀愛者經歷近距戀愛後的愛情發展，進而發現遠距戀愛的愛情關係本質，是一種從遠至近的愛情關係發展，未來研究也可以多琢磨由近至遠的愛情關係本質為何，例如：台商家庭、候鳥家庭。

再者，本研究並無探討性別差異對遠距戀愛有何不同詮釋與看法，但實際上性別對愛情的看法確實有差異存在，因此也可再進一步探討性別上的差異將如何呈現遠距戀愛者的不同愛情關係。

最後，未來研究也可加入對偶雙方的訪談，除了對文本資料進行核對外，也可從其中去了解雙方戀人是否將會以不同觀點來詮釋同一段愛情的經歷，或許在雙方經驗的檢視下能夠探索出更為深入的背後意涵。

參考文獻

一、中文部分

- 李維倫、賴憶嫻 (2009)。現象學方法論：存在行動的投入。中華輔導與諮商學報，25，275-321。
- 李明純 (2008)。一起再啓之意義追尋：越洋遠距戀情的生活經驗。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 鄧雅君 (2008)。一夜，情未了：愛上一夜情對象之經驗探究。高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 高淑清 (2008a)。質性研究的18堂課—揚帆再訪之旅。高雄：麗文文化。
- 高淑清 (2008b)。質性研究的18堂課—首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 陳寶釵 (2006)。五個役男兵變的故事。輔仁大學社會工作學系，未出版，台北。
- 尤漪薇 (2005)。遠距戀愛的信任。政治大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 鄒川雄 (2005)。生活世界與默會知識：詮釋學觀點的質性研究。載於齊力、林本炫 (主編)，質性研究方法與資料分析 (22-39 頁)。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 蔡升桂、范秀成 (2005)。信任研究理論基礎比較。山東社會科學，9，56-58。
- 歐貞延 (2004)。GO TO CYBERLOVE—從網路看親密關係的轉變。南華大學教育社會學所碩士論文，未出版，嘉義。
- 邱秋雲 (2003)。網路戀情者個人特質與其網戀經驗之初談。國立交通大學傳播所碩士論文，未出版，新竹。
- 李島鳳 (2003)。「依戀愛情關係的女人」之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 沈清松 (2000)。呂格爾。台北：三民。
- 王文科 (2000)。質的研究的問題與趨勢。載於中正大學教育學研究所 (主編)，質的研究方法 (1-13 頁)。高雄：麗文。
- 梁福鎮 (2000)。詮釋學方法及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育學研究所 (主編)，質的研究方法 (221-238 頁)。高雄：麗文。

- 陳伯璋(2000)。質性研究方法的理論基礎。載於中正大學教育學研究所(主編)，**質的研究方法**(25-49頁)。高雄：麗文。
- 余憶鳳(2002)。網往e世情—網路戀情發展歷程及其影響因素之理論建構。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林欣若(2002)。網路中的女性情誼-以台大椰林「站崗的女人」為例。政治大學新聞研究所碩士論文，未出版，台北。
- 高敬文(2002)。質化研究方法論。台北：師大書苑。
- 陳向明(2002)。教師如何做質的研究。台北：洪葉。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 鄭瑞隆(2002)：實地工作。載於黃光雄主編：**質性教育研究：理論與方法**。台北：濤石。
- 黃厚銘(2001)。虛擬社區中的身份認同與信任。台大社會所博士論文，未出版，台北。
- 洪瑞璇(2001)。大學女性院長生命故事之研究。國立台灣師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 汪文聖(2001)。現象學方法與理論之反思：一個質性方法之介紹。載於馮朝霖(主編)，**質性研究：理論與實作對話**(49-75頁)。台北：五南。
- 高淑清(2001)。在美華人留學太太的生活世界：詮釋與反思。**本土心理學研究**，16，225-285。
- 張思嘉(2001)。擇偶歷程與婚前關係的形成與發展。**中華心理衛生學刊**，14，1-29。
- 卓紋君(2000)。從兩性關係發展的模式談兩性親密關係的分與合(上、下)。**輔導季刊**，36(2)。
- 高淑清(2000)。現象學方法及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育學研究所(主編)，**質的研究方法**(95-132頁)。高雄：麗文。
- 陳勤惠(1999)。焦慮矛盾依附的女大學生情傷經驗。屏東師院教育心理與輔導所碩士論文，未出版，屏東。
- 胡幼慧、姚美華(1996)。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？載於胡幼慧(主編)，**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**(141-158頁)。台北：巨流。

- 穆佩芬 (1996)。現象學研究法。《護理研究》，4 (2)，195-201。
- 陳秉華、廖鳳池 (1993)。大學學生輔導中心個別諮商服務的評鑑-以國立台灣師範大學學生輔導中心為例。《輔導與諮商學報》，1，57-78。
- 李維庭 (1995)。《愛上一個人-愛情現象的詮釋》。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 澁谷昌三。(1993)。《戀愛心理的秘密》。(高羣譯)。台北：新雨。(原作出版年 1993)
- Anselm, S. & Juliet, C. (1997)。《質性研究概論(Basics of qualitative research : grounded theory procedures and techniques)》(徐宗國譯)。台北：巨流。(原作出版年 1990)
- Barthes, R. (2002)。《戀人絮語》。(Fragments d' un discours amoureux)(汪耀進、武佩榮譯)。台北：桂冠。(原作出版年 1977)
- Chris, B. & Kate, B. (2006)。《親愛的，你怎麼不在我身邊？-遠距離戀愛求生手冊(The long-distance relationship survival guide)》(林立珊譯)。台北：笛藤。(原作出版年 2003)
- Caroline, T. (2006)。《遠距離戀愛完全手冊(Long-distance relationship guide)》(陳佳慧譯)。台北：馬可。(原作出版年 2005)
- Fraenkel, R. & Wallen, E. (2004)。《教育研究法：規劃與評鑑(How to design and evaluate research in education)》(吳淑娟譯)，210-237。高雄：麗文。(原作出版年 2003)
- Smith, J. A. (2006)。《質性心理學：研究方法的實務指南(Qualitative psychology)》(丁興祥、張慈宜、曾寶儀等譯)。台北：遠流。(原作出版年 2003)

二、英文部分

- Anders, L., & Astrid, N. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18, 145-153.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. NY: Wiley.
- Brittany, S. (2004). *The effects of distance on intimacy, passion and commitment in romantic relationships in college students*. Retrieved on September 7, 2004,

from the World Wide Web:

<http://www.anselm.edu/internet/psych/theses/2004/shumway/webpage.html#References>

- Cunningham, M. R., Barbee, A. P., & Druen, P. B. (1997). *Social antigens and allergies: The development of hypersensitivity in close relationships*. NY: Plenum.
- Deutsch, M. (1958). Trust and suspicion. *Journal of Conflict Resolution*, 2, 265-279.
- Davis, F. D. (1993). User acceptance of information technology: system characteristics, user perceptions and behavioral impacts. *International Journal of Man-Machine Studies*, 38(3), 475-487.
- Dainton, M. & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188.
- Dreyer, P. S., & Pedersen, B. D. (2009). Distanciation in Ricoeur's theory of interpretation: narrations in a study of life experiences of living with chronic illness and home mechanical ventilation. *Nursing Inquiry*, 16(1), 64-73.
- Guldner, G. T. (2004). *Long-distance relationships: The complete guide*. CA: JFMilne.
- Guldner, G. T. (1996). Long-distance romantic relationships: Prevalence and separation-related symptoms in college students. *Journal of College Student Development*, 37(3), 289-296.
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: Long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 313-320.
- Humans, G. C. (1961). *Social behavior*. NY: Harcourt, Brace and World.
- Holt, P. A., & Stone, G. L. (1988). Needs, coping strategies, and coping outcomes associated with long-distance relationships. *Journal of College Student Development*, 29, 136-141.
- Jessica, J. C. (2007). In time of uncertainty: Predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 581-606.
- Perez, J. M. (2003). *Long distance romantic relationships: Expressing jealousy across the miles*. Retrieved on March 6, 2005, from the World Wide Web: <http://sorrel.humboldt.edu/~jgv1/319Web/examples/2003/LongDistanceJealousy.pdf>

- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder? Long distance dating relationship among college students. *College Student Journal*, 36(3), 63-80.
- Knox, D., Schacht, C., & Zusman, M. (1999). Love relationships among college students. *College Student Journal*, 33(1), 149-152.
- Lewis, R. A. (1973). A longitudinal test of a developmental framework for premarital dyadic formation. *Journal of Marriage and the Family*, 35, 16-25.
- Laura, S., & James, R. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family Relations*, 39, 274-279.
- Lydon, J., Pierce, T. & O'Regan, S.(1997). Coping with moral commitment to long-distance dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 104-113.
- Loomis, J. L. (1959). Communication, the development of trust, and cooperative behavior. *Human Relations*, 12, 305-313.
- Mietzner, S., & Lin, L. W. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192-200.
- Murstein, B. I. (1970). Stimulus-value-role: A theory of marital choice. *Journal of Marriage and Family*, 32, 465-481.
- Pistole, M. C. (2005). Long-distance student pairs can last, researcher says. *National On-Campus Report*, 33(17), 67-81.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love*. NY: Basic Books.
- Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family Relations*, 39(3), 274-279.
- Westefeld, J. S., & Liddell, D. (1982). Coping with long-distance relationship. *Journal of College Student Personnel*, 23, 550-551.
- Wiklund, L., Lindholmb, L., & Lindströmb, U. Å. (2002). Hermeneutics and narration: a way to deal with qualitative data. *Nursing Inquiry* , 9(2), 114-125.
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of personality*, 35, 651-665.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- VanHorn, K.R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Giffin, M.,& Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships* ,4(1),25-34.

Vogonpoet. (2002). *Long-distance romantic relationships - A survival guide*. BBC News. Retrieved on May 7, 2007, from the World Wide Web:
<http://www.bbc.co.uk/dna/h2g2/A801613>



附錄一 研究參與者邀請函

您好：

我是中國文化大學心理輔導所研究生—黃尹貞，在遠距戀愛經驗中經歷了三年的相思與成長，伴隨著許多複雜的情緒感受，因此對遠距戀愛充滿了濃厚興趣。目前正積極投入「遠距戀愛者愛情關係的詮釋現象學探究」碩士論文研究，期待藉由研究來探究遠距戀愛者愛情關係之本質，誠摯邀請您參與本研究。

只要您主觀認為目前正在經歷遠距戀愛，或曾經有遠距戀愛經驗，歡迎以單人方式共同參與我的研究。您的參與不只是經驗的分享，更可以提供同樣是遠距戀愛者一個重要參考的依據，相信您也能在這過程中對於目前或過往的親密關係有所覺察與發現。

在研究的過程中，大約會進行 2-3 次（每次約 90-150 分鐘不等）的訪談，有關訪談的地點與時間將會以您的情況而定。訪談的內容以「探究遠距戀愛者的愛情關係」為主，我將會以幾個開放性的問題來共同探索此主題，而您可以決定自己要坦露多少。與您訪談後的資料都只做為學術用途，並成為我的碩士學術論文，您的基本資料都將予以匿名或改編，您儘可放心。

如果您或週遭親朋好友對於此研究主題有興趣，並願意與我共同參與研究，都歡迎您與我聯絡，或留下您的通訊方式，我將會主動與您聯繫。對於研究有任何的疑惑，我熱意並會有詳細的說明。聯絡方式如下：

聯絡電話：06-20879**/0916-727***

E-mail：jane05242000@yahoo.com.tw

再一次誠摯地邀請您參與本研究，希望本研究動機能獲得您的青睞，由於您的協助，陪伴且支持了遠距戀愛的人們，也提供心理諮商輔導在實務及學術上之參考。感激之情，溢於言表。

祝福您 在愛與喜樂中幸福。

中國文化大學心理輔導研究所

指導教授：何英奇 博士

研究生：黃尹貞 敬邀

附錄二 訪談同意書

您好：

非常感謝您撥冗參與本研究，在您分享寶貴的經驗之前，請先仔細閱讀以下內容，同時於正式參與本研究時，您亦可詢問任何相關的問題。

- 一、我同意參與「遠距戀愛者愛情關係的詮釋現象學探究」的碩士論文研究。
- 二、我已經瞭解此研究的目的為探究遠距戀愛者之愛情關係，我願意與研究者以訪談互動的方式，分享我個人的經驗與感受，以供研究者做為研究資料。
- 三、我將會真實的分享自身遠距戀愛的愛情經驗，但我同時也有權利決定分享的深度與內容，不至於受到勉強或任何情緒上的不適，並隨時可選擇暫停或退出本研究。
- 四、我同意可能將會進行 2~3 次的訪談（時間約為 90~150 分鐘左右），也瞭解研究者會以錄音或錄影的方式將對話內容紀錄，並轉騰為逐字稿，做為日後研究分析資料，同時，我也會得到一份完整的文字報告書已確認校正之用。
- 五、我已經瞭解研究過程中的保密與倫理原則，關於我個人所提供的資料，研究者除了與指導教授分析討論，並做為研究論文的撰寫與報告，是不隨意公開的。研究結束後，相關的錄音、錄影或其他任何的逐字稿將予以銷毀。
- 六、研究結束後，我有權利獲得完整的研究結果。如果我對研究的相關事宜有任何疑問，我可以隨時詢問並獲得說明。

最後，衷心地感謝您的參與，正因您的熱情參與讓研究者得以完成碩士論文，對此讓研究者不勝感激，也再此誠懇地邀請您共同參與本研究。在研究過程中若有任何疑慮，請隨時跟研究者 黃尹貞（0916-727***）聯繫。

本人同意接受訪談。

本人不同意接受訪談。

研究參與者： (簽名)


研究者： (簽名)

中國文化大學

心理輔導研究所研究生 黃尹貞 敬上

中 華 民 國 年 月 日

附錄三 訪談札記

研究參與者暱稱		時間	
次數		地點	
訪談過程重要紀事			
訪談觀察			
研究者的覺察與省思			
下次訪談提醒			

附錄四 主題分析與命名修改過程

主題分析 第一版

一、人面桃花烙心底，假象浪漫無現實
1、愛情回味伴想像 2、罕見肢體情虛無 3、戀人暗影空模擬
二、信任源於自我選擇，劈腿可諒忠誠仍在
1、取信前台，不疑後台 2、劈腿化合理，忠誠降標準
三、渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫
1、小別勝新婚，激情湧心頭 2、新鮮長保存，愛戀更持久
四、遠進推移起漣漪，你我空間浮挪移
1、見面成當然，自由漸受限 2、你我情事暫放旁，自我展現漸突出
五、無畏距離魔咒，照亮愛人顯影
1、渴望達近距，期待相聚首 2、愛到卡慘死，管它遠不遠 3、經營有撇步，啥咪攏無驚

說明：

主題分析第一版之命名主要是以遠距戀愛愛情發展歷程先後所編排，各大主題分別回答本研究之關注問題，由研究者先行擬出後，再與指導教授與同儕討論。在充分交換意見後取得共識，認為第一版之主題命名尚無大問題，大致能回答本研究所關注焦點，唯其中之意義單元群聚有部份尚無法貼切呈現研究參與者之生活經驗及感受，故在討論後，修改為主題分析第二版，修改重點詳見第二版之說明。

主題分析 第二版

一、人面桃花烙心底，假象浪漫無現實
1、愛情回味伴想像 2、語意難達情虛無 3、戀人暗影空模擬
二、信任源於自我選擇，劈腿可諒忠誠仍在
1、前台如後台，信任因選擇 2、劈腿化合理，忠誠降標準
三、渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫
1、小別勝新婚，激情湧心頭 2、新鮮長保存，愛戀更持久
四、遠進推移起漣漪，你我空間浮挪移
1、見面成當然，自由漸受限 2、愛情關係變正統，自我展現漸突出
五、無畏距離魔咒，照亮愛人顯影
1、渴望達近距，期待相聚首 2、愛到卡慘死，管它遠不遠 3、回首過來路，啟航再出發

說明：

第二版之形成乃根據第一版之修正討論意見，由研究者再次重新閱讀文本，重新感受、反覆理解而成。第一版與第二版最大差異在於：

- 一、第一大主題之第二項次主題「罕見肢體情虛無」，經討論後認為此命名較難以呈現遠距戀愛者因距離因素只能依賴語言或文字來傳達彼此，但語言或文字的訊息正確性與有效性又不及於肢體接觸的真實互動，進而使戀人可能因此對感情存有虛無感，因此，著重描述「語言傳達力不及於肢體互動的真實度，造成戀人可能對戀情感受到虛無」更能完整傳達參與者之經驗，故將次主題名稱修改為「語意難達情虛無」。
- 二、第二大主題之第一項次主題「取信前台，不疑後台」，此命名較難以呈現遠距戀愛者對信任關係的特殊性，因此進一步修正以能與一般戀愛做區隔。遠距戀愛者因距離的隔閡，戀人對於後台是能夠再重新編撰並將之置於前台，這就不一定完全符合真實的後台，而是編撰後的後台，此時後台就如真實的前台所示，但因為距離隔閡戀人是無法去驗證後台，也就無法觸及

真實的後台，對於這份真實性只能「選擇」相信，以使關係繼續維持，因此強調遠距戀愛中信任關係的「選擇」。故將次主題名稱修改為「前台如後台，信任因選擇」。

三、第四大主題之第二項次主題「你我情事暫放旁，自我展現漸突出」，這邊「你我情事暫放旁」似乎有些誤解研究參與者的經驗，也無法顯示出遠距戀愛者面臨近距戀愛後的現象，故將次主題名稱修改為「愛情關係變正統，自我展現漸突出」，以用來說明遠距戀愛者在面臨近距戀愛後，似乎愛情關係逐漸符合社會期許的樣貌，也就如尤漪薇（2005）在遠距戀愛信任中所論述的「近距戀愛相對於遠距戀愛是較符合社會期待的正統性」。

四、第五大主題之第三項次主題「經營有撇步，啥咪攏無驚」，這部份發現研究參與者較少談及其各自的經營之道，但多在描述對自身遠距戀愛的感受與心得，且多是以正向看法來解釋，對於未來情事的發展也有正向期許，故將次主題名稱修改為「回首過來路，啟航再出發」。



主題分析 第三版

一、人面桃花烙心底，假象浪漫無現實
1、愛情回味伴想像 2、語意難達情虛無 3、戀人暗影空模擬
二、信任源於自我選擇，劈腿可諒忠誠仍在
1、前台如後台，信任因選擇 2、劈腿化合理，忠誠降標準
三、渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫
1、小別勝新婚，激情湧心頭 2、新鮮長保存，愛戀更持久
四、遠進推移起漣漪，你我空間浮挪移
1、見面成當然，自由漸受限 2、遠需成你我，近後展自我
五、無畏距離魔咒，照亮愛人顯影
1、渴望達近距，期待相聚首 2、愛意無法擋，距離暫放旁 3、回首過來路，啟航再出發

說明：

在充分交換意見後，發現仍有些次主題仍然難以傳達經驗的詮釋，若再進行些微的修改，將更能完整呈現參與者之心情感受與經驗意涵，故根據討論意見最後修正為第三版。

- 一、第四大主題之第二項次主題「愛情關係變正統，自我展現漸突出」，並無法呈現遠距戀愛者在經歷近距戀愛後的關係變化，其中也看不出距離的變化描述，故將次主題名稱修改為「遠需成你我，近後展自我」，以更貼切在文詞中看到遠近的變化，並說明遠距戀愛在距離的變化下自我的不同展現。
- 二、第五大主題之第二項次主題「愛到卡慘死，管它遠不遠」，經討論後認為以俗語來詮釋現象並不適當，且用詞也較為粗俗缺少詩意，因此將次主題名稱修改為「愛意無法擋，距離暫放旁」，更能完整呈現遠距戀愛者只要愛上了對方，進入遠距戀愛時是無畏距離的魔咒。

主題分析 第四版(定稿版)

一、距離要素為推手，慾望情愫產激情
1、渴望達近距，期待相聚首 2、渴望激情久醞釀，新鮮持熱愛加溫
二、自我選擇投入愛，戀人形象不動搖
1、遠距固然苦，仍躍入愛河 2、孤單尋慰藉，不變戀人形象
三、愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒
1、愛情回味伴想像 2、語意難達情虛無 3、夢醒時分在近距時

說明：

在論文口試通過後，根據三位口委意見認為主題命名過於詩意且複雜，可能導致讀者難以理解其中真正意涵，也難以使遠距戀愛經驗者獲得共鳴。因此，重新修正主題命名，以更靠近生活經驗的語言來做詮釋，去除過於意境的描述，而著重呈現內文意涵的表達，以期達到文字的渲染力與感動力，使相似經驗者在閱讀本研究時能夠有被安撫且同理的感受。

此外，文本分析的寫作方式過於鬆散，意涵表達難以集中，使閱讀起來困難度增加，因此，在口委的意見下，再次重新編排寫作格式，以更結構化呈現之，讓研究結果的發現更觸動人心且一目了然。

附錄五 研究參與者檢核回饋函

您好：

非常感謝有這樣的機會，因著「遠距戀愛者愛情關係的詮釋現象學探究」這份研究，能榮幸了解您在遠距戀愛中獨特的愛情經驗，也因您不吝嗇且開放的經驗分享，讓這份研究更附有價值且豐富，除了帶給研究者許多生命經驗的反思與覺察外，相信擁有相似經驗的遠距戀愛者也能從中獲取幫助與學習。再次感謝因為有您的熱情參與才使此研究完成，謝謝您！

如今，資料分析已進入尾聲，很需要請您再一次的抽空幫忙，檢核這份研究結果是否能貼切地呈現您於遠距戀愛裡的愛情經驗與感受，如果不能，也請您提供寶貴意見作為本研究修改的依據。請您就所以下所列主題與說明，評估它與您真實經驗的符合程度，並提出您的意見（若欄位不夠也請自行擴充）：

第一部份：分析結果檢核表

主題一：距離要素為推手，慾望情愫產激情

【說明】

遠距戀愛者因為距離的隔閡使見面需要有較長的時間延宕，因此對戀人渴望靠近，甚至希望能夠近距一起生活，對肢體上親密關係的互動也有較多的期待，而累積下的等待產生了更多的慾望與激情，距離像是愛情關係中慾望的製造機器。

【您的意見】

1. 本主題的詮釋是否符合您的遠距戀愛愛情關係？符合部分符合不符合
2. 您的修改或補充意見：

主題二：自我選擇投入愛，戀人形象不動搖

【說明】

遠距戀愛者明白經營遠距戀愛的辛苦，但仍選擇繼續在距離關係的美感中不離開，距離才是遠距戀愛者愛情發生的基本條件，就算某方有了不忠誠的劈腿現象，但這只是戀人在孤單時尋找陪伴的感覺，並不會動搖到原本的關係或戀人形象，還是選擇讓愛情繼續發展。

【您的意見】

1. 本主題的詮釋是否符合您的遠距戀愛愛情關係？符合部分符合不符合
2. 您的修改或補充意見：

主題三：愛情虛幻背現實，距離消失夢喚醒

【說明】

距離使戀人無法參與對方真實的生活情境進而完整了解對方，大部分只能靠電話或視訊中的語言與文字陳述來概括戀人，其中對戀人與愛情的想像空間，可能錯把對方視為自身的戀人理想對象，距離像是愛情中的催情藥，催化著兩人的情事進行著，讓愛情延續，但關係開始近距後，從想像中開始觸及現實，戀人的本質才開始現形，才發現戀人已經不符合自己原本對愛情的期待，理想戀人不再出現，其實遠距戀愛的愛情關係本質是虛幻不真實。

【您的意見】

1. 本主題的詮釋是否符合您的遠距戀愛愛情關係？符合部分符合不符合
2. 您的修改或補充意見：

第二部份：心得與建議

除了第一部分的意見外，是否還有其他對於遠距戀愛者愛情關係的想法感受與體悟，或任何想對本研究提供的意見，都請在此寫下您寶貴建議，謝謝您！



再次謝謝您的幫忙！

文化大學心理輔導所研究生 黃尹貞敬上

附錄六 研究參與者檢核回饋統整表

第一部份：分析結果檢核表

主題 參與者	主題一： 距離要素為推手， 慾望情愫產激情	主題二： 自我選擇投入愛， 戀人形象不動搖	主題三： 愛情虛幻背現實， 距離消失夢喚醒
小元	符合	符合	符合
小宣	符合	符合	—
小潔	符合	符合	符合

「—」表示參與者無該經驗

第二部份：心得與建議

內容 參與者	心得與建議
小元	謝謝，感覺是一個很有趣的研究。
小宣	無
小潔	研究者對於我的遠距愛情關係分析地相當貼近真實經驗，不只賦予了距離意義，也從這些訪談當中幫助我有了一些看見與發現，著實寶貴。

附錄七 記憶中的美好時光—愛戀難忘的小元

難以忘懷的日本女孩

她，是到台灣交換學生的日本女孩子，透過朋友的介紹而認識，準備在台南玩個一兩天便回日本去了。相處兩天下來，感覺她是個可愛、單純也很保守的女孩子，而我本身對日本文化就相當有興趣，所以他帶給我是一個很特別的感受，新奇又喜歡，在她回日本後我們持續用 MSN 及視訊聊天，經過一段時間後就滿喜歡她了，我是她的第一個男朋友，雖然她不太懂得如何經營一段感情，但她也想試看看，於是我們開始交往。交往兩年多以來我們相處的非常開心，雖然沒有常見面，但我可以從她的言語、視訊上的表情或狀態感覺到她對我的在意與關心，我們並非各過各的日子，而是很認真的了解對方生活樣貌。這段戀愛除了是遠距的特別經驗外，讓我感到印象深刻的是，她與我交往過的台灣女孩子完全不一樣，這種感受是從來沒有過的，像是我會收到她親手做的情人節禮物並從日本寄送過來，這是大部分台灣女孩子比較少可以做到的；也因為文化的素養，她總有溫和、柔順的小女人態度，把身分放低的表現會莫名使我在關係中享受大男人的滋味，她可能什麼事都讓我，會主動問我意見，並以我的意見為意見，但在台灣變成是我要問女生意見，還要聽從女生意見，這是很不一樣的地方，也讓我更加疼愛她。

遠距戀愛自由度高且互動壓力小

我覺得遠距戀愛透過電腦或電話的相處方式還滿新鮮的，不會像一般情侶每天膩在一起，那種感覺會帶給自己壓力，倒不如還靠著電腦之類的東西去相處下去，至少會比較沒有壓力。我們會在MSN視訊上相約吃飯，就拿個碗在鏡頭前面一起吃，我們也會隨時開著視訊，我會看她在幹嗎，她會看我在幹嗎…談遠距戀愛其實比較自由，因為彼此無法控管對方，這變成我很自由，我想要幹嘛就幹嘛，對方也很難確認我真實的行程，但像跟在非遠距戀愛的台灣女生相處的時候，其實會有一種約束感，因為對方可能隨時隨地查勤，那種約束感會帶給我壓力，似乎就難跟自己的朋友相處，難道交往就得一輩子在一起嗎？那種感覺很不好。

捨得長途奔波只求短暫見面

有一次她來台北卻生病了，因為日本人沒有健保要在台灣看醫生是很麻煩的事，我聽到消息後相當擔心便急忙翹課上台北，我在12小時內南北來回，雖然只見了她一兩個小時，但為了能看到她我也捨得這些時間。

開心女友看重感情

受限於我的現實經濟考量，大部分都是她到台灣找我玩，我們大約半年見一到兩次面，不過我也有一次履行我的承諾要到日本找她玩。其實她後來畢業後有較多的機會到台灣找我玩，她了解我比較難到日本去，所以都會特地來台灣，這種感覺讓我覺得很開心，那時候也可以感覺到她確實很看重這段感情，可能就是我是她第一個男朋友，她其實一直都很單純，也不太知道說交往的時候應該做什麼樣的事情會讓對方開心，但她做的事情就都很單純很可愛，所以我對她比較有特別的印象。

給予信任

我信任她，和我相處的每一個女孩子我都給予信任，因為要有信任才有辦法相處下去，我的想法是說如果要好好相處下去，就要相信對方，相信對方所做的一切是為了我好，她不會在外面跟別的男孩子在一起，我覺得這點比較重要的是，我要去相信對方，這樣子我才會比較放心跟他在一起，如果我一直抱持著她可能跟別的男孩子在一起，給我戴綠帽帶的很高，我覺得這樣相處下來會給我很大的壓力，我覺得那當初就乾脆不要在一起好了。

因生理需求及缺少陪伴感而劈腿

然而，讓我覺得抱歉的是，她不在台灣陪我這段期間，我為了生理需求而找上其他女孩子，我覺得有一個女孩子時常在我身邊陪伴會讓我覺得很開心，但遠距離戀愛就少了這樣一個關心在，沒辦法在我想要見妳的時候就有辦法見到面。我劈腿想追求的就是生理需求，反正那時候大家也都只是學生還沒出社會，也不到要結婚的時候，所以在你情我願之下大家玩一玩都還可以。雖然大部分是為了生理需求而劈腿，但我還是會分一些感情來經營，也會向劈腿對象坦白有日本女友，如果對方接受那我們就會在一起。談遠距戀愛其實很輕鬆，只是無法想見就見，當你心情很難過的時候她卻無法立即陪在你身邊，我很需要那種立即的慰藉和陪伴，所以才會想去劈腿。

遠距的自由感讓劈腿容易

遠距戀愛的好處就是我想要自由就可以很自由，因為她管不到我，所以遠距戀愛就是容易劈腿，很少見面，談話時間又不是那麼的長，有些時間上可能沒辦法配合得到，不容易被發現也抓不到證據。遠距離是為了孤單才會想要去做，近距離劈腿的話，應該是為了刺激。

希望得取女友信任選擇不坦白

我希望她能信任我，所以我才會做一些比較不會讓她擔心的事，就算我跟劈腿的對象出去，我也會說是跟朋友出去，其實我跟她相處的時候我不單單只有一個劈腿的對象或是去參加聯誼，只是我一直都隱瞞的很好，就連她的朋友群們我也不會講出來，所以她朋友的印象中會覺得我是一個好人。一般來說我很信任對方，但是我沒辦法確定說對方是否信任我。在她來台灣的時候，我不會有其他對象讓她覺得我怎麼又交了另外一個女生，我會先把一些關係都整理好，把時間都特別騰出來跟日本女孩子在一起，不讓台灣的知道，雙方都不知道彼此，這樣才有辦法讓日本女孩子覺得我就只有她，而沒有其他人這樣。

劈腿對象難長久，還是最愛日本女友

我會認同在遠距戀愛中劈腿，而且要以元配為重，也要讓劈腿對象知道有元配在。我會同時經營元配與劈腿對象，像是送相同的禮物，一方面我會想給予相同的對待，另一方面我也比較不會搞混誰是誰，因此內心並不會有內疚的感覺。但是劈腿對象其實難以去強求長久，到最後他們仍會在意元配的存在，會希望自己正式成為元配，但是我還是喜歡日本女友多一點點，而且是認真的喜歡，劈腿對象只是可以接受的喜歡程度，可有可無，也不如日本女友多。

期待與日本女友的性關係

在台灣的女友真的是想做就可以做，久了之後會有不是很新鮮的感覺，會覺得想要做就有的感覺沒什麼，可是跟日本女友很久才見到一次，就會感到新鮮喜歡，我會很期待與日本女友見面的時候，她經期不要來，我會很希望，可是她如果真的那個時候來的話，我也不會去勉強對方，那個來就已經很不舒服了，我就不要再讓她更不舒服難過。

短暫分開更顯喜歡

只是有一次她剛好要到台灣來，但是我那時候和台灣女生交往的感覺還不錯，由於時間無法配合，我就跟日本女友表示我們之間不適合並提出分手。於是

我們很短暫的分開了一段時間，然而，後來我發現自己還是很喜歡她，於是又再度提出複合，我們才又繼續在一起。

對交往承諾難達成

其實我跟她的問題有一部份在於語言，我有為了她去學日文，但學到一半就放棄了，因為那真的有一點難度，我好像沒那麼有毅力去學完日文，但是我都會騙她說我會學好，然後再和她一起到日本生活，她也會為我加油，只是到最後也慢慢放棄了，她似乎也覺得我只是說說罷了，並不會真的做到。我只是覺得這些承諾可以讓兩個人的交往比較有目標，我其實有很認真想要跟她到日本一起生活，但礙於經濟困難，我是沒有辦法一直長時間待在日本的，何況也沒有人可以保證不會再遇到更好的日本女孩子，反而失去當初想要到日本生活的真正初衷，其實我是怕我不夠專情怕遇到新的誘惑。

女友重工作，不重感情

她有很多工作壓力，在日本的觀念裡，沒有工作是一件很丟臉的事情，有一間好的大學就是一定要有一份基本工作，並能夠陪著你一輩子，後來因為沒辦法配合所以在日本的公司希望她離開，她很難過在日本的工作沒有了，我安慰並鼓勵她，也建議她到台灣教中文。有一次，在沒有告知我的情況她來到了台灣，說是為了工作而來，這讓我有點生氣不開心，難得機會到了台灣卻沒有見面，似乎我對她而言並沒有那麼重要。

意料之外的分手

在我畢業後她提出分手，其實我從來沒有想過要分手，因為我覺得跟她相處很開心，我也自豪有這樣一個日本女朋友，而且跟不一樣國家的人談戀愛很特別。從信中我很驚訝也無法理解她為何將現實生活看得比感情還重要，現實可以慢慢改善，但她卻怕因忙於工作而沒辦法維持這段感情，而我只想當她難過時我可以當她的靠山，就算她忙到給我忘了，我也無所謂。

極力挽回

我們給彼此一個月的時間好好考慮，在這一個月內我竭盡所能挽留她，每天給她一個簡訊關心她，希望我的用心她能感受到，但她從來沒有回覆過，到了最後一個禮拜我沒再傳了，我也不想再干涉她的想法。一個月的期限到了，我收到她的信，她說還是沒辦法，因為工作對她真的很重要，那之後我們有一段時間沒有聯絡。

距離讓人難以完整了解一個人

因為遠距的關係使我沒辦法去完整的了解她，從來不知道她是那麼重視現實問題的女生，也許少了距離，我可以更參與她的生活與文化，也就可以更清楚女友所在意的現實問題，那麼我就會更努力去做些什麼，儘可能使承諾成真，而不至於讓女友覺得不安心而想分手。

接受感情沒未來的分手事實

分手其實我沒有想過，而是她認為沒有工作就沒有未來，她在信中也提到在我們倆之間看不到可以結婚的未來，我難過卻無法反駁，我們之間有很多夢想和理想，但確實也沒有辦法實現，因此我也只能接受分手這個決定。我們分手跟距離沒有關係，而是跟現實面比較有關係，我覺得距離只是讓愛情用不同的方式相處，何況現在交通和科技發達，真的要見面並不是辦不到的事情，只是如果今天沒有工作就沒有以後和未來，那麼分手對我們也許好一些。

記憶中的美好時光

在今年過年時她到台南玩，我們還是見了面，當下我以單身的身份和她出遊，希望如此她比較不會有壓力，她在要離開的時候，靠在我的肩膀上哭了，她很抱歉傷了我的心，其實我也不知道該怎麼辦，只知道如果當下我沒有女朋友的話，我一定會再問她我們要不要在一起…可是我沒辦法跟她開口，因為那時我已經有一個很喜歡的女孩子。在那之後我們還是偶爾連絡…

遠距戀愛意義非凡

遠距戀愛帶給我特別的感覺，雖然沒辦法長時間的見面，但總是試著在短時間內完成一些情侶見面所做的事，短時間內完成大事，感覺是很興奮和愉悅的，就像小孩子要學年遠足，一年只能去那麼一次的感覺，這對我的意義就是會讓我特別去記得，去記著發生的每一件事、每一天，讓自己在剩下沒有對方陪伴的日子時去回憶之前膩在一起的日子。我也滿贊成說趁年輕的時候多方嘗試戀愛，尤其是遠距戀愛可以让你增廣見聞，可以學習跟不同國籍的女生如何相處。我覺得遠距離戀愛真的很不錯啦，如果真的有機會的話，我也很贊成身邊的朋友去嘗試看看。

分手後愛意未消

我就是喜歡她單純，不會有太多的打扮，乾乾淨淨那種感覺，這段感情對我真的特別，也是讓我到現在還會想回去跟她交往，雖然我現在有固定的女朋

友，但如果哪天還有機會我仍然希望回頭再跟她交往。縱使愛情裡的生理需求和時時刻刻的陪伴感對我很重要，談遠距戀愛可能無法滿足這些，但她的種種包含國籍、外貌、個性是目前沒有人可以取代的，吃回頭草也許對彼此會有一個疙瘩在，可是我到現在就還是很喜歡這個女孩子。我那時候是個感情玩家，我很喜歡玩，但日本女友是讓我一直很有印象的一個女孩子，也是第一個把我甩掉的女孩子，我深深的喜歡她並不是以玩家心態跟她相處，發現自己很認真經營感情，卻還是分手讓我覺得很挫折，如果再有機會我會更認真。談遠距戀愛不會辛苦，就算結果不是好的，至少在過程中得到的是無法取代的快樂，沒有人是一樣的，只是剛好跟這個日本女孩子在一起時，讓我印象比較深刻，因為她是日本人，我就是愛日本文化。

遠距戀愛痛苦但仍然願意嘗試

遠距戀愛真的要好好努力去經營，沒辦法見面真的是讓人很痛苦，我也很佩服那種遠距戀愛到後來結婚的，我覺得很厲害，因為沒辦法同時間陪伴在身邊的那種感覺其實很孤單。在遠距戀愛中需要有辦法確定彼此的空閒時間，也要有足夠的金錢來郵寄東西或交通費，這會讓關係的經營更順利些。不過如果有機會我還是願意談遠距戀愛，可以跟別的国家的人相處交往，讓我覺得是一個很特別的經驗，我可以去了解別的国家習俗文化之類的。

附錄八 心靈交織的可貴愛情—愛戀幸福的小宣

因緣際會下的遇見

中文系的我在因緣際會下透過朋友引介認識了對中文有興趣的他，驟然成了中文專業的諮詢員，記得第一次在MSN上我們便聊到如何在學生會中成為一位領導者，我有魄力性的回應和頭頭是道的解闢讓他誤認我是一位霸氣十足的男生。我們開始MSN聊天，針對彼此皆有興趣的事情進行辯論，分享部落格文章，直到有一天他發現我原來是個女生，便開始感覺怪怪的，似乎難以像之前一樣就事論事…

互有好感

之後，我們在MSN上連續聊了十天，每天幾乎都聊到凌晨三點左右，慢慢的我開始會等他上線，就算三更半夜也沒關係，而原先不愛上MSN的他，也開始期待在MSN上遇到我。曖昧話語的來往，情愫逐漸累積，後來我便向他坦承那時期原本已經有欣賞的對象，但如果他想跟我在一起的話我也不會拒絕他，原本他需要三天的時間考慮，但在一天後就要我當他女朋友了。

對外表沒自信，視此戀情為體驗

我們11月1日正式交往，在這之前，我們沒見過面也沒聽過聲音，就連照片也沒看過，中介的朋友並沒有要撮合我們的意思，他相當驚訝我們倆在一起，希望我們兩見面後再冷靜考慮是否交往，但我和男友皆不理會他。我並不是一個漂亮的女生，所以一開始就把這戀情當作是體驗，覺得見了面之後應該就沒了。

無意見發現照片，戀情仍維持

在維持一段時間沒有電話也沒有照片之下，我不經意從他大學好朋友的部落格中發現他的照片，但是每一張照起來看起來都不是同一個人，感覺都不太一樣，而我也將自己的照片給他看，之後，我們還是繼續在一起…

重視心靈互動與伴侶條件

對我來說距離不是一個重要的問題，我比較在乎人跟人之間心靈上的東西，在MSN的時候他就已經符合我選男友的條件了，第一是他聽的懂我講什麼，第二件是我聽的懂他在講什麼，第三件是他不要讓我覺得他無聊，我比較敏感，我寫文章也比較纖細，所以看不懂我文章的男生偏多，但他看的懂，而且他可以知道，然後我就覺得那個門檻都已經過了，所以我就覺得還滿好的。我和他很有默契，

約定好在見面前就維持不見面不講電話，也不過問對方的外型，我們兩個都喜歡像現在這樣人與人互動的感覺，很純粹的感覺，不希望聲音或音調干擾我們對彼此的認識與了解，我對他也沒有很高的期待，就是我比較喜歡人和人交往的方式，就是比較是人靠近靈魂的東西，不喜歡那麼複雜的東西。

見面後確認關係

我們約在台南見面，我特地找了感覺穿起來不錯的衣服，還親手幫他打了一條圍巾和一張卡片要感謝他在這段時間的陪伴，但心想見面後應該就結束了，內心焦慮甚至希望可以再延一些時間見面。見面時我可以從他的眼中看到他對我的好感，那時才真正覺得也許我們之間並沒有因見面而結束。之後我們便維持了半年的同居生活，那段時間我們大部分的時間都黏在一起，很奢侈的過了半年的时间。

開始台中與台南遠距

在大四快畢業的時候，我們開始了台中與台南的遠距，而我那時與家人關係較為緊張，有些憂鬱，晚上容易失眠睡不著，他會花很多時間陪我講電話，我甚至半夜兩點或四點因害怕起床也都可以打電話給他，狀況極差的我覺得相當黑暗，尋死的念頭不是沒有，但我是從他身上看到陪伴的力量，他也沒因此放棄我，讓我開始想辦法讓自己好一點。

曾經受困於家人的反對，但堅持所要

我的家人認為他是一個對未來沒有想法的人，並不是很喜歡他，我媽很不支持我們在一起，信誓旦旦的說要交往可以，但是結婚他反對，可是我們還是覺得想要在一起，所以我們會想辦法做。我是一個很聽話的小孩，所以我一直很受困我媽對我的評價、對我男朋友的評價，有一天我了解可以不用管她說的話，理由不是我不在乎她，是因為我媽不是我，她不會知道我要什麼，我選的男朋友，她看不順眼很正常。他是唯一讓我覺得是一個很靠近我的人，我對愛的定義是，就是為了另外一個人的成長投入，投入你自己，所以我就是要陪他幫他。畢業後我便決定報考心輔所，在這過程中也陪男友一起準備研究所，他不會考試不會準備，我就教他方法，一步一步跟他一起走，催促他監督他安撫他，有時候要是教官也是裁判，身兼很多角色，可是那時候回想起因為之前在我狀況不好時他沒有放棄我，所以我也不能放棄他，後來他重考了一年終於鹹魚大翻身的考上一間很不錯的南部學校。那時候我在台北他在台中，我們差不多一個月見一次面。

相婚的念頭

男友曾經說過我們是以結婚為前提交往，只是那時我覺得應該感覺還沒到吧！我也有想過結婚，那時候的想法是覺得結婚是逃離家庭魔爪的一種方式，在一起的第一個月我就叫他老公了，只是他不習慣。他現在的目標就是要想辦法有能力能自理，接著把我娶回家，不要形式上的在一起，而是想要每天和我膩在一起。

穩定戀情

他考上研究所後我們便開始台南與台北的遠距戀愛，我們大概也是一個月見一次面，運氣比較好時就是我爸媽出國我們可以住一起，否則以我家人嚴格又保守的想法是無法接受同居的，有時後就這樣膩在一起過兩三天很奢侈的日子。後來他也陪我考研究所，以他的經驗告訴我如何準備、給我信心鼓勵，我們也會互相討論在研究上或人際上的問題，一直到現在他在台南念研究所，我在台北唸研究所，到今年底為止就滿四年了。

重視坦白不欺騙

在我們關係中有一件很特別的事，只要是關於我們之間的事，我都會很坦白的告訴對方，包括我可能忽然對其他男生有感覺，因為我看重我們的關係所以會想要誠實以對，我也與他約定過彼此不可以欺騙，否則關係馬上結束。週遭朋友可能質疑我們的相處模式，認為女朋友將外面男生的事情都告訴男友並不是很好，雖然曾經懷疑過，不過這就是我們倆喜歡相處模式。

陪伴不夠尋求慰藉

有時候被陪伴的劑量太小了，正當我沮喪難過時就會想找個靈魂強度夠的男生陪伴，我會在網路上認識男生，在與他交往的過程中也就斷斷續續的出現這樣的狀況，但因為我們仍想要維持關係，所以最後我們還是在一起，他總是說我可以綁住你的人不能綁住你的心，他覺得我不是愛上那些男生，而是被陪伴的不夠，所以他會盡可能再多花時間陪我。

關係確認不再搖擺

不過在一個事件後，我就再也沒有在網路上認識男生了。記得那是一位28歲的國小老師，他的出現似乎讓我男友覺得危及到我們之間的夢想與自身是「老公」的角色，他唯一一次挺身維護我們的感情，他認為這男生已經將主意打到自

己「老婆」身上，所以不能再放任不管，而他的行為與態度讓我很感動，我也開始瞭解什麼樣的男生只是一時的喜歡，而他才是真正永久的承諾。

角色定位無可取代

我覺得我現在正在扮演我男朋友「老婆」的角色，我也慢慢越來越清楚自己的角色定位，當我這樣想時，我便知道自己該做什麼事情，我們彼此都很看重對方，現在再也沒有其他人可以替換我們的角色了。

遠距與近距有不一樣的學習

遠距的時候可能彼此都有各自的生活，所以就要把其他時間排開來陪伴對方，近距離的時候就是要在彼此的身邊，還要能夠找出時間做自己的事，因此等到可以全時間在一起的時候，就變成你要花時間告訴對方自己要做什麼事情，不是我不在乎你，等一下我們就可以一起做些什麼事情了。所以在遠距離的時候我們是在學著怎麼跟對方相處，近距離的時候我們是花時間怎麼樣去做自己要做的事。他很尊重我，我們倆都會互相陪伴，有時候陪伴劑量不是要很高，兩個人一起做作業，做累了抬頭戳他兩下，也許這樣就夠了，也許你不用打個電話給他講半個小時，只想抬頭看到他，或是他在忙你趴著睡覺，這也是一種關係。但是遠距的時候就無法做到這些，如果你非要跟他講話你就要打個電話給他，你就非得要跟他聊個半個小時，然後可能手邊的事情都不能做，要放下所有的事情專心做講電話這件事，遠距時我們都在學怎麼放下手上的事，可以跟對方橋出最好的陪伴。

肢體甚過語言

遠距離的時候你會很需要肢體上的擁抱，或者有時候就是情緒上過不去，他就一直抱怨說如果近距就不會有問題了，可是我覺得不是近距離就沒問題了，我發現距離有扮演一種角色，就是有很多事情我知道你在難過，我在這裡一句話也沒講，但就可以讓你感覺到我在這裡，你可以抱著我、你可以在我肩膀上哭，你就會知道我在這裡，有時候一個擁抱就可以代表很多東西。可是有距離時，我們兩個都要被迫用語言來表達自己心裡頭真正在乎的事，所以我很慶幸我們倆的語言能力都還不錯，而且我們會很注意講話的限制或瓶頸，就是我很少說氣話，我可以更坦率的跟他講我真正需要的，那他就可以更貼著我，我們不用花很多時間在情緒裡頭攪和。

用心經營關係

如果我們要在一起，那就要好好用心經營關係，在經營關係中我看了許多書，書中會告訴我們如何經營好的關係，而遠距戀愛的日常生活累積就是要透過電話，讓你感覺到我很在乎你，我很重視你，我們從開始到現在還可以講電話講兩、三個小時，我們有很多東西可以講，我們會找各種話題，光是討論一個東西就可以討論很久，我也會與他DOUBLE CHECK我們彼此想要的方式和關係為何，相互了解彼此真正想要的，讓這個關係更深一點更深一點。我們也會一直回顧我們之間的關係，看看這段時間內我們做了什麼努力與進步。我們的選擇都很單純，就是要我不要跟對方在一起，如果要就得做些什麼，否則不要就放棄，但要在一起需要努力，覺得跟這個人在一起的那些回憶很重要，一路支持的心靈相通感覺是很珍貴的，雖然有時後真的覺得真的沒有感覺了，因為我們會覺得自己已經很了解對方了，我現在應該是全世界最了解他的，但是他每天都有新鮮事與新學習，所以我們不可能真正透徹的了解一個人。

反思自我在關係上的需求

我們的社會在訓練人的時候，會訓練人從客觀的角度看事情，不是用你的角度，你覺得你很努力了，但這一定不夠也不及格，所以會讓你不能留在你自己裡面，而是從外面看你自己，所以會變的越來越沒有自信，越來越自卑一直參考別人的意見，變成無頭蒼蠅很難過。我們這樣子被打壓，反而越來越清楚我們兩個想要的幸福是什麼，想要的關係到底是什麼。

心靈基準上的親密關係

他是我第一個發生關係的人，我也是他第一個發生關係的人，我們之間會互相討論在性關係上彼此喜歡的是什麼，但他比較難接受用說的方式討論，他還是比較喜歡見的到人，可以擁抱的到感覺的到，遠距的親密關係就像是一壺酒放在那釀，釀酒了就會變成陳酒，有不一樣的味道。以前會有那種身體跟他不是有緊密的關係，可是現在知道只有跟他才會有感覺，除非跟這個人有心靈上的關係，否則發生完關係就只有空虛的感覺，也會有自己會傷害自己的感覺。要睡在同一個枕頭上很簡單，但是我覺得要讓兩個人心靈靠在一起是很困難的一件事。

關係上的成長

我高中以前非常非常的自卑，然後大學的時候是對自己的能力比較有信心，但是還是對自己很自卑，所以如果要說我男朋友在這段關係裡給了我什麼，就是他讓我更喜歡我自己，更能夠接納我自己的樣子，然後對自己好一點。



附錄九 揮之不去的舊戀—愛戀烙印的小潔

發展迅速的自信愛情

我跟他認識是朋友介紹，初次見面並沒有特定的感覺，他是一位職業軍人，看起來高壯、老實穩重是我會喜歡的類型，在他身上可以感覺到某些的安全感。認識的當天我們便聊了整晚，之後也有密集的連絡，那時我便感受到他對我的好感，果真兩週內他就告白了，於是我們便在一起了，那時的我很佔上風，我喜歡他的程度應該不及他喜歡我。

視訊手機滿足安全感

他不在我身邊的時候，距離是非常遙遠的，可是我需要常見面所以辦了3G 視訊手機，我們可以每天通電話，比較想念他就可以看視訊，聽到聲音表情，比較不會隔閡，也可以確認安全感，好像無形中也縮短了那個距離跟空間感。雖然他是職業軍人，但是軍官又是副連長的官階，讓他隨時都可以接電話，就算他不接我也知道他的行程是很規律的，大概可以猜想到現在的他在忙什麼，這也給我適當的安全感，讓我非常的安心。

在心中留個位置給遠方的他

只要想到他我就隨時可以打電話給他，可能三小時打一次，兩個小時打一次，就算只有講十分鐘我也爽，我在獨處的時候我心裡面都有一個人寄託，雖然看不到但心裡就是有一個位置，所以那時候並不孤單，縱使我一個人在房間裡面，會有孤單但不會寂寞，就是有一個目標有一個重心，就有一個對象在付出。

見面提升安全感與愛的感覺

在愛情裡，我是很期待可以常常見面膩在一起的，就算沒做什麼事情也沒有關係，但彼此就都可以在身邊，就可以讓我很開心。我覺得常常見面可以帶給我安全感，我們可以擁抱，這會有親密的感覺，我覺得肢體的接觸是很重要的，碰不到有時候都會覺得很虛無，這也是為什麼我們常發生關係，我都覺得我很愛他因為我們很常發生關係，就算吵架後的性關係還是讓彼此覺得是相愛的，所以對我來講，見到面是一種安全感的表示，好像這段感情也比較真實的感覺。

限制住自我發展的遠距戀愛

在大二認識了他，那時期正是年輕人活動的精華時段，但為了要建立彼此的信任感，所以我儘可能不出門玩，怕他會擔心，幾乎都待在家裡，我的生活重心

都為著他打轉，我就只有他一個小行星，這讓我的生活社交圈變的更小，所以我覺得遠距離戀愛會無形中會框住自己。

結束四年多的長跑愛情

我跟他交往了四年多，這四年多他都在當職業軍人，我們也就一直遠距，剛交往的一年多我們是中壢與臺北遠距，一兩個禮拜便可以見面，見面天數可能一兩天，但交往後的第二三年他因工作調離到金門，因此那時候我們更不常見面，可能一兩個月才能回臺灣一次，一次假大概會有十天左右，但這時間還要撥給家裡的人又要撥給我，我總覺得相處不夠，於是爭吵開始出現。交往後的第四年，他就又調回中壢，也剩半年多就退伍了，我們也就能在台北近距戀愛，滿心期待的我卻落空了，在快要享受近距戀愛的甜蜜時我們分手了！只是分手後彼此還是有拉扯一段時間，到現在才真正都沒有連絡，他也換了電話。

出國旅行對男友的新體驗

我們倆最長每天在一起的時間是快一個星期，也是熱戀期的時候，我們那時還出國到杜拜玩，只是去了五天，也吵了五天的架。也從這個時候我才發現他不太會照顧我，不過他會默默陪我，讓我覺得我放不掉這段感情也是因為他會默默陪伴。這段旅行也讓我發現與他的不適合，感覺他並不是一位聰明的男生，不會照顧我，事情也都是由我去操煩和安排的，而這小旅行也讓我覺察到這四年多以來都是我在撈叨他做事，就是做我想要做的事情，就像他要做什麼決策都是要我幫他做決定的，所以我覺得很辛苦，好像也在幫他寫他的人生劇本，我一直以為我的地位是比較高的，比較強勢，就像一開始他愛我比較多那樣。

沒有承諾過的未來

他從來沒有跟我承諾過未來，也沒說過會永遠愛我，甚至覺得自己是一個沒有未來的人，會不會結婚也不一定，就算結婚那對象也不一定是我。而我將這解讀成，是因為他將近三十歲，已經有現實的社會歷練，比較成熟，因此不會許下沒把握的承諾。

孤單難耐就近求慰藉

我一開始都沒有想要劈腿，他能帶給我足夠的安全感，也對我不錯，會依我想要的去做，所以我一心就是在等他退伍我們可以更甜蜜。只是在他調回中壢時我們逐漸疏離，吵架他再也不哄我，放假也不想見面，而那時我也剛好考上研究所，新鮮的生活與同學讓我可以暫時忙碌。只是心靈上孤單的我極需他人陪伴，

於是與班上男同學有了曖昧的情誼，與這劈腿對象大概秘密交往一個月，也是我男友快跟我分手的前半年多發生的。這劈腿對象雖然不是我喜歡類型的男生，但是他會照顧我，能夠給我男朋友不能給我的心靈滿足，所以那時候真的有些小動心。只是我沒辦法同時喜歡兩個人，我還是最愛男友，劈腿對象只是一時的陪伴。有時站在男友身邊仍會覺得孤單，難過為何深愛的人卻無法像劈腿對象如此了解自己…但我還是離不開男友。

向男友坦承部分劈腿事件

我還拿與這劈腿對象的事情想要激我男朋友，只是我並非全盤說出，只坦承有曖昧關係，表示是對方喜歡自己，會一起上下課，我男朋友就問我說我有沒有抱他，我當然說沒有，可是事實上我跟那男生做了一些事情比抱還更多…

男友能理解女友因孤單而小劈腿

因為我們沒辦法常見面，所以他說他可以理解我的寂寞與孤單，所以並沒有因這件事情吵架或分手，只是他似乎會很在意我與那劈腿對象是否有肢體上的接觸，而我當然是否認的，只是那時候很感動男友如此的包容。

信任來自於職業的受限

他的軍人作息很規律，所以我都能掌控，那樣的信任感很容易就建立起了，但事實上，這真的是他嗎？還是這是因為他的職業受限，困住了原本的他。在他快退伍的時候，也就沒有軍人角色的限制，自由空間大了，也是他所期待的，選擇不再受限，就也不用像在當兵的時候那樣的屈就於我，反而變成我怕失去重心，才發現那時候的安全感是來自於他的職業。

近距後男友反而不想常見面

他退伍後我們便在台北近距戀愛，道理說是可以常見面的，但他寧願在家裡看電視或和朋友出去，要與我見面就會覺得煩覺得膩，有時連電話都不接了，也會質疑我為何沒有自己的事情要做，面對這樣的他我的信任感已經瓦解了。

無法理解男友為何不想見面

我不能理解為什麼他不想要見面，因為以前不能見面是因為有距離，這不能改變也可以原諒或理解，但近距後他還是用遠距離的方式跟我談戀愛，他說他本來就不需要與女友常見面，他想要更多自己的空間，就連一個星期見兩三次也不願意！我明明有一個距離那麼近的男友卻還要跟自己虛擬想像的人談戀愛，像沒有男友一樣，我很不高興也很難理解。

自演獨角戲

近距後我扮演的是一個委屈求全的角色，不會像以前那樣撈叨的跟他說話，也我不會那麼強勢或主導，但我覺得我很像是一個獨角戲演員，必須揣摩他可能不喜歡什麼，他可能會因為我怎樣他會生氣，所以我就盡量不要那樣做。不過這也都只是我的揣摩不一定是真的，我們也沒有去做確認，所以我就自己在那邊演，忍受一些委屈痛苦，覺得自己很可憐，一直演說自己是受害者，去呼應他的需求，變成後面是他在主導，我只是在自己演獨角戲。縱使他沒有拆穿我，但其實他已經都摸透我只是在忍。

分手後的坦白

到後來分手時他就都講出來了，只是好的感覺已經磨掉了，也來不及了。他知道我有在改變，我比較不會像以前發脾氣、不會常常要求要見面，不會對他大小聲，但他認為人是不會改變的，他覺得我的改變只是一時的，只是在忍耐。分手後我也才發現他其實是個自私、自愛自己的人，也很需要自由空間，這跟我之前對他的想像，還有我對愛情的期待是不一樣的。

難以接受的分手理由

雖然是我主動提分手，但其實我並不是真的想分手，真正想分手的是他，他說他想要一個人安靜，想要有自己的空間，想要拼事業，那我都覺得合理，但是他跟我分手後兩個月又交新女友了，所以我覺得那理由只是個藉口。分手的時候我根本是沒有自尊的。

四年等待不甘心感情就此回音

其實分手一直以來都是我提的，因為他總是很冷淡讓我很受不了，最後一次在他快要退伍的時候我又提分手，只是沒想到他這次答應了，其實我滿失落的，但也覺得不爽，我認為之前他在當兵的時候就算我提分手，他也都可以委曲求全的說會改變，好像退伍後自由增加了，可以認識更多的朋友，不需要再像以前遷就我，那我之前等待的時間呢？我一個人孤單煎熬了四年，也為了他到台北念書，想說等他退伍後我們就可以一起在台北就近照顧，可以好好近距相愛，可是這些期待在分手之後完全沒有達成，現在我還是很辛苦都是一個人，生活社交圈還因為他變的更小了，就覺得滿不甘心的，會有被利用的感覺…

對距離容忍的限度

他在中壢的時候我覺得那距離剛剛好，那段感情也是最好的，一個禮拜或一個多禮拜見一次面，那個激情的累積是最彭派的，而且那個距離不是故意的而是逼不得已的分開，所以那個空間是我們可以原諒的，他就會來等我找我，因為他也很渴望見到我，可是到金門那時候距離就有點太多了，我可以容忍的限度快飽和了，所以那時候都很容易就吵架，吵最兇就是那時候，後來近距的時候我就有補償心態，我們卻反而沒有每天見面，吵的更激烈，雖然我有嘗試委屈求全，假裝不用見面，假裝獨立，但他反而覺得壓力大，最後感覺也磨掉了吧！他可能也想說不用再偽裝我們倆是相愛的，因為距離已經拉近了，沒有空間做我們之間的防護罩或煙霧彈，所以他可能就放棄了。

分手後的糾葛

分手後我們糾葛了半年，我也一直以為他深愛我，因為他還是會傳簡訊關心我，甚至哽咽的說對不起辜負我，我就以為還有扳回的機會，以為這些眼淚都是因為他還愛我，也許這眼淚只是他的愧疚不是愛。

分手後還留在戀愛情境中

遠距戀愛時，縱使他在遠方看不到摸不到，但是你會知道他在，你的生活型態都是以他為主，仍然是有個對象可以分享和訴說的，可是分手之後就真的是一個人，心裡是空的沒有位置，想要分享也沒有對象，所以那空虛是加倍的，而且會更想念他，我覺得有點在模擬戀愛，因為我已經習慣遠距離這種看不到摸不到，所以後來分手後我還以為我還在跟他戀愛，寂寞的時候還是會打他的電話，縱使他已經換手機了。

誤把性看成愛

我覺得我們之間看不清楚愛不愛的原因是因為我們久久見一次面，而一見面就發生關係，我性與愛是沒辦法分開，所以我覺得那是愛，特別是久沒見面的激情，接觸都以為彼此是非常愛的，但我們卻忽略了溝通不良的問題。

見面開心問題消失

我會在電話中跟他吵我們之間的問題和不適合的相處模式，但我們見面後反而不會聊這些，因為見面就很開心，也滿足了我愛情期待，感覺什麼事都算了，難得見面講這些事情有點浪費時間，何況相處時間不多也不知從何談起，不知道要講什麼也不想講這些。

距離讓彼此沒空間討論關係的變化

因為距離的關係我們兩不常見面，所以見面的時候那激情是很爆發的，可能是因為很久見我們就以為我們彼此是很相愛的，縱使有時候見到面會很陌生，可能兩個月沒見面突然見面會覺得很陌生，因為陌生但因為很久沒見，就會很引爆那激情，就已為彼此還是很相愛的，就沒有看到其實個性不合，因為我們可能相處兩三天，等到要爭吵的時候他又要走了。

其實我們兩不適合

我們相處最常就是看電影，彼此也不會深談聊天，跟他相處就像是在跑固定行程的工作，很單調也沒什麼情調。不過我是一個喜歡分享的女生，但他是比較悶的男生，對我的話很少有回應或支持，頂多只是傾聽。以前我一直覺得我們沒辦法深談是因為距離讓生活沒有交集，並不是個性不適合，但事實上我們本身個性就不適合，不是因為距離的關係…

距離是煙霧彈

我會覺得這段愛情就像一個放了距離空間煙霧彈的一段愛情，長跑愛情，其實事實上我們本來就不適合，就像我剛剛說的，我從以前到現在都是沒辦法跑長跑戀愛的人，要不是有距離可能也沒辦法吧！距離是個煙霧彈，讓我看不清。

一個充滿想像的虛擬愛情

我覺得遠距戀愛就是一個充滿想像空間的愛情，一個虛擬的愛情吧！有時候會很像在交網友，看不到也摸不著，但彼此就是喜歡，卻又不真實，就很虛幻的一段愛情吧！也像走在霧中，霧濛濛的讓人看不清楚，你會去揣摩對方的那個影子，很像剪影那樣，想像那個人走過來會怎樣，你們會怎樣去演這段愛情戲碼，濛濛的都以為很美，但是事實上這些都只是想像。遠距戀愛更像在跟自己談戀愛一樣，很多空間時間都是你一個人，你就會去想像這個愛情。

距離延長的戀愛關係

我們倆交往四年多快五年，其實真正見面累積起來不到一年，所以我跟人家講說我交了一個四五年的男朋友，好像看起來很厲害，但事實上用這個空間換取我們兩個以為彼此是適合的，所以也許這個空間是我們虛擬出來的愛情，其實這個空間無形中拉長我們倆在一起的時間…如果我們是近距的話，每天相處甚至同居，他可能對我無法忍受脾氣，可能這關係也沒辦法延續到四五年，可能就熱情過後延續一年多就面臨分手了。另外，能夠在一起四五年有一部分或許也來自於

他的愧疚感，因為工作距離沒辦法陪我，把一個女朋友這樣綁住覺得很抱歉，所以對於我的脾氣他都會忍耐，這也有可能是我們彼此對這感情可以僵持那麼久。

揮之不去的前男友

分手後一年我都很辛苦，也很難愛上別人，我嘗試墮落與其他男生曖昧甚至上床，但就是無法忘記他，以為他還是愛我，而我就繼續等待。就算認真交了一個新男友還是會提到他，我朋友說我想要在別的男生身上找他的影子，這也讓我之後的戀情像滾雪球一樣，失敗失敗，其實我根本還沒走出這段戀情吧！

無法長跑戀愛的自己

我現在的戀情都非常短暫，就像小時候談的戀愛一樣，都不到半年，所以這長跑快五年的戀愛其實是因為遠距離讓我覺得我成功了，但事實上我可能是一個失敗的愛情者，半年內就可以結束戀情，因此我也要感謝這段遠距戀愛，讓我有談過這麼長跑戀愛的經驗。

不想在愛情中繼續等待

如今，我很排斥在遠距戀愛中需要等待的感覺，那會讓我覺得這愛情變得很累，其實中壢與臺北並不遠，但確實是一段距離，且影響我對愛情需要常見面的期待，雖然排斥，但如果真的遇到感覺很好的我還是會嘗試，因為我覺得如果兩個人有心其實還是可以。

自我調整

其實這段感情對我的影響非常大，他讓我發現說我是一個讓人很大壓力的女生，就是我对見面需求非常大，喜歡見到面的視覺刺激，到現在我還在重蹈覆轍，最近也是有認識一個中壢的男生，也是因為我对見面的要求大讓對方覺得有壓力。如果接下來我有機會再談近距離戀愛的時候，我可能需要調整自己想要常常見面的需求吧，或者是我打電話的次數！要慢慢變成不是那麼依賴的女生…